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 рецептур 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 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 востребованы организацими 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 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 (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

І. 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 № $5 - \partial$ ля детей c целиакией	209
Меню №6 – для детей c 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 c целиакией	289
Приложение 3. Рекомендуемая продолжительность тепловой	300
обработки продуктов при приготовлении готовых блюд	
Приложение 4. Нутриентные профили отдельных блюд	301
Приложение 5. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при	302
тепловой кулинарной обработке продуктов	
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 куры 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 питании¹, 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;

¹ MP 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 рассчете 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 (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

II. Общие положения

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей.

Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-Ф3 "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (№ 29-Ф3 от 2 января 2000 г.) и статья 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-Ф3, от 29.12.2012) наряду с действующими нормативноправовыми 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 меню²; 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

5

² 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

										Итого (сумма б	елков,
Приемы пищи			Энер	гетиче	ская ц	енност	ь (ккал)		жиров	в и углев	водов)
(дети от 7-ми		белки			жиры)	/глевод	Ы		в ккал	
до 11 лет)		средн			средн			средн			средн	
	мин	яя	макс	мин	яя	макс	макс	мин	яя	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	117,5	117,5	117,5		
ИТОГО	292	324	357	656	1426	2115	2350	2585				

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи	Эн			ценно	•			калор				
(дети от 7-ми		белки			жиры		У	тевод	Ы		итого	
до 11 лет)		сред			сред			средн			средн	
	мин	няя	макс	мин	няя	макс	мин	яя	макс	мин	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
ИТОГО	12	14	15	28	31	34	50	55	61	90	100	110

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи					масса					_	отноше сов, жир	
(дети от 7-ми		белки			жиры		yı	певод	Ы	углево	дов по	массе
до 11 лет)		сред			сред			сред				
	мин	няя	макс	мин	няя	макс	мин	няя	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
ИТОГО	73	81	89	73	81	89	292	324	357	1	1	4

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

										Итого ((сумма б	елков,
Приоми прини			Энер	гетиче	ская ц	енност	ь (ккал)		жиров	в и углев	водов)
Приемы пищи		белки			жиры)	/глевод	Ы		в ккал	
(дети старше 11 лет)		средн			средн			средн			средн	
	мин	яя	макс	мин	яя	макс	мин	яя	макс	мин	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
ИТОГО	337	374,2	412	757,8	842,0	926,2	1347	1497	1647	2441,7	2713,0	2984,3

продолжение таблицы 2.

Приоми пиши	Эн	ергети	ческая	ценно	ость (в	з % от	общей	калор	ийност	изапр	рием пи	ищи)
Приемы пищи		белки			жиры		У	тевод	Ы		итого)
(дети старше 11 лет)		сред			сред			средн			средн	
	мин	няя	макс	мин	няя	макс	мин	яя	макс	мин	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
ИТОГО	12,4	13,8	15,2	27,9	31,0	34,1	49,7	55,2	60,7	90,0	100,0	110,0

продолжение таблицы 2

Приемы пищи					масса					Соотношение белков, жиров и			
(дети старше		белки			жиры		yı	левод	Ы		дов, жир Дов по		
11 лет)		сред			сред			сред					
	мин	няя	макс	мин	няя	макс	мин	няя	макс	б	ж	У	
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	
ИТОГО	84,2	93,6	102,9	84,2	93,6	102,9	336,8	374,2	411,6	1	1	4	

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Угле во ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						ы (Na	a, Ca,	K, M	g, P, F	e-BN	ır; I,
		А - мкг рет.экв)							Se-	B MKI)		
	Bl	Bl B2 A pp C					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 разрезают 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: 54-193-2020 (от 7 до 11 лет)

54-193-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Pac	ходс	ырья (г	.)	Белки		Жиры		Углеводы			гетич енн ос:	
	бру	тто	нетт	0	(r.)	\top	(r.)		(r.)		(ккал)		
масло сливочное	10	,0	10,0)	0,1		8,2		0,1		74,8		
Продукты	Вита		(В1,В мкг рез		в мг;	Ми	нерал	њ (N		K, M	(g, P, I	е - въ	ır; I,
	Bl	B2	A	pp	С	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: 54-23-2020 (от 7 до 11 лет)

54-23-2020 (11 лет и старше)

	C . 25 2020	(•	101 11	CIMP	, m c ,								
Продукты	Pac	ход с	ырья (г	:.)	Белки		Жирі	ъы Углево		оды		гетич енн ост	еская
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)		
огурец	67	,8	60,0	0	0,5		0,1		1,5		8,5		
Продукты	Вита		(В1,В мкг рез		- в мг;	Ми	нерал	њ (N		K, M	[g, P, F	e-BN	ır; I,
	Bl	B2	A	pp	С	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 дуршлагов, 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: 54-33-2020 (от 7 до 11 лет) 54-33-2020 (11 лет и старше)

		(101 11		, mc,								
Продукты	Pac	ходс	ырья (і	:.)	Белкі	ı	Жира	ы .	Углеводы			огетич енн ос	еская ть
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)	
томат	67	,8	60,0	0	0,7		0,1		2,3	3		12,8	
Продукты	Вита	_	(В1,В мкг рет		- в мг;	Ми	нерал	ы (N		К, М в мкг	(g, P, I	e - въ	ır; I,
	B1 B2 A 1				С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0,04 0,02 79,8 (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 дуршлагов, 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: 54-43-2020 (от 7 до 11 лет)

54-43-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)			.)	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ ценность		
	брутто нетто			0	(r.)		(r.)		(r.))	(ккал)		
перец сладкий	67	,8	60,0)	0,8		0,1		2,9)	15,4		
Продукты	Вита	_	(B1,B		в мг;	Ми	нерал	ы (N			[g, P, I	Fe - BM	ır; I,
		A - 1	мкг рет	.экв)					se-	B MKI	"		
	Bl	B1 B2 A p			C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
перец сладкий	0,05 0,05 150,0 0,0			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 дуршлагов, 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: 54-53-2020 (от 7 до 11 лет)

54-53-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	0,6	3,1	1,8	37,6

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)					Se-вмкг)						
	Bl						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	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0			
Выход:	0,03	0,03	64,4	0,28	11,5	81	132	17	10	18	0,5	9,3	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 дуршлагов, 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 дуршлагов, 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: 54-63-2020 (от 7 до 11 лет) 54-63-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	Расход сырья (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	1,3	6,6	2,2	73,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	Bl	B2	A	pp	C	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		
Выход:	0,02	0,03	30,5	0,47	17,3	89	145	22	9	27	0,5	10,4	1,7

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 $(1,5 \ x \ 15 \ mm)$ 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: 54-73-2020 (от 7 до 11 лет) 54-73-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	т асход с	шрых (г.)	Белки	жиры	Уплеводы	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	1,6	6,1	6,2	85,7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl	B1 B2 A pp C N						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	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0			
Выход:	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3

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 х 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: 54-83-2020 (от 7 до 11 лет)

54-83-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	1,0	6,1	5,8	81,5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							ır; I,
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	Bl	B2	A	pp	C	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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,02 0,02 121,5 0,41 23,1					163	27	10	19	0,4	9,8	0,2

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 $(1,5 \times 15 \text{ мм})$ 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: 54-93-2020 (от 7 до 11 лет) 54-93-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	0,8	6,0	3,6	72,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		А - мкг рет.экв)				Se - в мкг)							
	Bl	B1 B2 A pp C 1						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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,02 0,02 241,6 0,40 17,3					160	22	11	19	0,6	9,9	0,2

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 $(1,5 \times 15 \text{ мм})$ 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: 54-103-2020 (от 7 до 11 лет) 54-103-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.) Белки Жиры Углевод		Углеводы	Энергетическая ценность		
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	1,6	4,1	1,6	50,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)								
	Bl	Bl B2 A pp C					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	
Выход:	0,03	0,03 0,05 24,4 0,50 8,15					97	14	8	31	0,6	10,9	2,3	

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 зарпавляют 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: 54-113-2020 (от 7 до 11 лет) 54-113-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	0,6	6,1	4,3	74,2

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)								
	Bl	B1 B2 A pp C					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	
Выход:	0,03	0,03 0,03 732,9 0,42 3,63				90	123	14	16	22	0,7	10,2	0,1	

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: 54-123-2020 (от 7 до 11 лет)

54-123-2020	(11 лет	и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	1,2	4,2	6,0	68,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)								
	Bl	Bl B2 A pp C				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	
Выход:	0,03	0,03 0,03 560,2 0,55 3,23				68	184	18	23	37	0,7	10,6	0,2	

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: 54-133-2020 (от 7 до 11 лет) **54-133-2020** (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	0.8	2,7	4,6	45,6

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)								
	Bl	Bl B2 A pp C					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	
Выход:	0,01	0,01 0,02 0,7 0,09 2,28				79	136	19	11	22	0,7	12,0	0,4	

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: 54-143-2020 (от 7 до 11 лет)

54-143-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	1,0	3,2	10,0	73,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,								
		А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)								
	Bl	B1 B2 A pp C :					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		
Выход:	0,02	0,02 0,02 21,8 0,24 1,90				81	234	28	16	31	0,9	11,2	0,3		

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: 54-153-2020 (от 7 до 11 лет) 54-153-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	1,3	4,2	6,8	71,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)									
	Bl	B1 B2 A pp C					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		
Выход:	0,02	0,02 0,01 20,7 0,26 4,13					217	22	17	33	0,9	11,5	0,4		

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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

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

54-163-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80,0	1,0	7,1	5,4	89,5

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							ır; I,
		A - 1	икт рез	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B2	A	pp	C	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
Выход:	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	10,5	0,2

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.

Oгурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками $1 \ x \ 6$ 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	0,9	0,1	12,9	56,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Min	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
	А - мкг рет.экв)				Se - в мкг)								
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,03	0,04	901,5	0,71	2,70	11	220	24	32	37	0,8	2,3	0,1

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		60,0	0,9	3,2	7,8	63,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,								
	А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)								
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,01	0,03	1,0	0,18	2,08	18	171	21	16	24	0,8	3,5	0,3

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: 54-1c-2020 (от 7 до 11 лет) 54-1c-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	8,1	24,6	26,4	360,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se							
		A - 1	икг рет	.экв)		- в мкг)							
	Bl	B2	A	pp	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
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
Выход:	0,11	0,16	524,7	2,46	53,8	493	920	187	66	155	2,4	76,3	1,7

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.

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;

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

	•	
54-2c-2020	(11 лет и	старше)

Продукты	Расход съ		ырья (г	r.)	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическа ценность		
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)		
лук репчатый),0	40,0		0,5		0,1		3,0		14,7		
морковь	62	2,5	50,0	0	0,6		0,0		3,1			15,4	
петрушка (корень)	2	,5	2,0)	0,0		0,0		0,2			0,9	
свекла	20	0,0	160,	,0	2,3		0,1		12,8	3		61,5	
картофель	10	8,8	80,0		1,5		0,3		11,9)		56,0	
сахар-песок		0,0	10,0		0,0		0,0		9,1			36,3	
сметана 15 %-ной жирности),0	50,0		1,2		6,6		1,6			70,8	
томатное пюре	30),0	30,0	0	1,0		0,0		3,2			16,9	
капуста белокочанная		0,0	80,0		1,4		0,1		3,4			19,7	
лавровый лист		,2	0,2		0,0		0,0		0,1			0,5	
масло подсолнечное	20),0	20,0	0	0,0		17,6		0,0			158,2	
кислота лимонная		,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	80	0,0	800,0		0,0		0,0		0,0			0,0	
Выход:			1000,0		8,5		24,8		48,4	1		451,2	
Продукты	Вита	инины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	Мине	ралы	(Na,	Ca, K	, Mg	, P, Fe	- в мг	I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	Bl	B2	A	pp	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		56	382	52	31	60	2,0	11,2	1,0
карт офель	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
Выход:		0,21	673,3	2,94	33,8	535	1323	168	96	213	4.4	85,8	2,0

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 х 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 овошей.

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: 54-3с-2020 (от 7 до 11 лет)

34-36-2020 (11 JICI II CIAPING)	54-3c-2020 ((11 лет и старше)
---------------------------------	--------------	-------------------

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	9,6	25,7	66,1	533,3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se							
		A - 1	икг рет	.экв)		- в мкг)							
	Bl	B2	A	pp	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
карт офель	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
Выход:	0,32	0,26	519,7	5,67	27,7	984	1675	105	99	257	3,6	83,0	3,8

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: 54-4c-2020 (от 7 до 11 лет) 54-4c-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	9,7	25,6	56,0	492,3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se							I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)		- в мкг)							
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,33	0,28	521,1	5,59	42,1	990	1857	138	101	252	3,8	85,1	1,3

Технология приготовления:

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

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой $(1,5 \ x \ 15 \ \text{мм})$ 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: 54-5c-2020 (от 7 до 11 лет) 54-5c-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	43,2	21,6	69,6	645,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se							I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)		- в мкг)							
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,45	0,43	512,2	14,18	37,3	795	2428	87	129	460	6,9	129	3,4

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, разрезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленный бланшированный лук, яйцо, соль и воду, перемешивают и выбивают, затем разделывают 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 пассированный 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	23,1	16,7	57,0	470,3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, S							; I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)		- в мкг)							
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,24	0.18	511,4	3,92	18.4	290	1110	52	64	180	2,7	51,4	4.7

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: 54-7c-2020 (от 7 до 11 лет) 54-7c-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	Расход сырья (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(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
Выход:		1000,0	12,6	10,8	90,6	510,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se						
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,43	0,26	487,6	7,17	34,4	465	2052	69	104	273	4,3	83,8	1,2

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 бланшированные 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
карт офель	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
Выход:		1000,0	33,4	23,0	81,4	665,7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se						
		A - 1	икг рет	.экв)		- в мкг)							
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,73	0,28	486,0	8,34	23,8	479	1912	135	145	402	7,4	79,8	10,0

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 бланиируют, 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(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
Выход:		1000,0	33,9	22,9	72,0	629,5
п.	ъ	(D1 D2	1.0			D.E. 1.0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						ралы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	Bl	B1 B2 A pp C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лавровый лист	-,,,,					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	 					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
Выход:	0,49	0,27	604,0	7,54	18,6	482	1815	152	134	481	6,4	83,4	18,2

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 КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);

Номер рецептуры: 54-10c-2020 (от 7 до 11 лет) 54-10c-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	9,6	25,2	51,5	471,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						ралы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,19	0,19	516,4	4,01	32,1	483	1001	138	73	262	2,8	76,3	14,2

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 овошерезательной 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: 54-11c-2020 (от 7 до 11 лет) 54-11c-2020 (11 лет и старше)

54-110-2	020 (11 11	Inc	арп	10)								
Продукты	Pac	ход сі	п) качы	.)	Белки	: 3	Киры	У	глево	ды	-	ети чес нн ость	- 1
	бру	тто	нетто	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)	
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	130	5,0	100,	0	1,9		0,4		14,8		70,0		
лавровый лист	0,	2	0,2		0,0		0,0		0,1		0,5		\neg
крупа рисовая	40	,0	40,0	40,0			0,4		26,9		1	121,4	
капуста белокочанная	150	150,0 120			2,0		0,1		5,1			29,6	\neg
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				
вода	850	0,0	850,	0	0,0		0,0		0,0		0,0		
Выход:			1000,	,0	8,7		25,2		54,0		4	177,5	
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp	- в мг;	Мине	ралы	(Na,	Ca, K	, Mg,	, P, Fe	- в мг	; I, Se
			мкг рет				-			мкг)			
	Bl	B2	A	pp	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	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00			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
Выход:	0,18	0,18	516,4	3,89	32,1	483	977	128	77	202	2,5	76,9	6,3

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	39,5	20,5	62,1	589,8

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Мине	ралы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se
		A - 1	икг рет	г.экв)					- B	мкг)			
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,32	0,41	891,3	15,88	29,2	1311	1884	333	173	544	4,5	159	60,0

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 бланиируют, 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.

ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ:

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	6,7	15,7	29,3	285,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						ралы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	Bl	B2	A	pp	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					1	108	6	8	10	0,4	0,9	0,2
картофель	0,09 0,06 1,8 1,44 8,00 4					4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
капуста белокочанная						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
Выход:	0,18	0,15	561,1	3,23	53,8	474	1212	133	76	150	2,7	74,7	1,1

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.

БОРЩ 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	6,5	18,2	43,8	364,9

Продукты	Вита	мины	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	Bl	B2	A	pp	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
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
Выход:	0,14	0,16	644,7	2,46	34,0	519	1147	136	85	173	3,8	81,6	1,6

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		1000,0	5,9	8,5	48,0	291,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						ралы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	Bl	B2	A	pp	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
Выход:	0,14	0,12	662,2	3,13	16,3	463	735	59	69	163	2,0	70,7	5,8

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 с	(г.) кады	ья (г.) Белки		Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		200,0	5,8	6,8	32,8	216,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
	А - мкт рет.экв)					Se - B MKT)							
	B1	B2	A	PP	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
Выход:	0,07	0,14	40,7	1,32	0,52	335	171	116	23	118	1,1	49,0	7,8

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
		250.0	7.4	8.6	41.1	271.1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
	А - мкт рет.экв)					Se - B MKT)							
	B1	B2	A	PP	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
	0.09	0.19	50.9	1.65	0.65	418	213	146	29	147	1.3	61.2	9.8

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 с	еырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		200,0	7,2	10,7	43,9	300,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							νar; Ι,
	А - мкт рет.экв)					Se - B MKT)							
	B1	B2	A	PP	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
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
Выход:	0,08	0,16	63,7	1,62	0,52	336	192	120	27	135	1,5	49,0	10,4

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)		
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		
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	81.2	81.2	0.0	0.0	0.0	0.0		
		250	9.0	13.3	54.9	375.7		

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
	А - мкт рет.экв)					Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	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
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	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
	0.11	0.20	79.6	2.02	0.65	420	240	150	34	168	1.8	61.2	13.0

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	Pac	ход с	ырья (г	.)	Белки		Жирь	1 3	Углев	оды		гетич еннос:					
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал.)				
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	100,0		100,0 100,0		0	2,7		2,8		4,3			53,4			
сах ар-песок	3,	3,0		3,0		3,0 3,0			0,0		0,0		2,7			10,9	
масло сливочное	10	10,0)	0,1		7,3		0,1	Į.		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						
Выход:			210,	0	7,7	10,7 48,5		5	321,5								
Продукты	Вита	амины	(B1,B	2, pp	- в мг;	Минералы (Na,			(Na, Ca, K, Mg, I			e-в	Μιτ; Ι,				
		A - :	мктрет	.экв)			-		Se-	в мк	r)						
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se				
rimara	0.01	0.02	35.0	0.24	0.16	1	1.43	14	0	13	0.3	0.0	0.0				

Продукты	Вита	мины	в мг;	; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,									
		A - 1	иктрет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	35,0	0,24	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	0,03 0,12 13,2 0,64 0,52 3						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
Выход:	0,09	0,09 0,18 98,7 1,86 0,68						134	36	147	1,8	49,0	10,4

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

Продукты	Раскоп с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	Таслод с	ырых (1.)	Danai	Jidipbi	Утягеводы	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
		260	9.6	13.3	60.1	397.9

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	g, P, F	е-ві	νnr; Ι,
		A - 1	икт рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0.01							17	11	16	0.3	0.0	0.0
крупа кукурузная	0.07							12	18	67	1.7	0.0	10.6
молоко	0.04	- 						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 0.00 0.0 0.00 0.00						0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.12	0.22	122.1	0.84	417	414	166	45	182	2.2	60.6	12.9	

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 с	евирья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
				•		ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
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
Выход:		210,0	7,4	10,7	49,9	325,9

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, pp - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
		A - 1	икт рет	.экв)					Se-	в мкг)				
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
изюм	0,01	0,01 0,01 0,4 0,05 0,00						7	4	11	0,3	0,1	0,1		
крупа кукурузная	0,05	0,05 0,03 11,3 0,96 0,00						10	15	54	1,3	0,0	8,5		
молоко	0,03	 						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	 						3	0	1	0,0	40,0	0,0		
вода	0,00	0,00 0,00 0,0 0,00 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0		
Выход:	0,09	0,17	345	261	127	31	146	1,8	49,1	10,4					

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
изюм	12.6	12.4	0.3	0.1	7.4	31.2
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
		260	9.2	13.3	61.8	403.4

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	g, P, I	е-ві	νnr; Ι,
		A - 1	иктрет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0.01	0.01 0.01 0.5 0.06 0.00						9	5	14	0.3	0.1	0.1
крупа кукурузная	0.07	0.07 0.04 14.0 1.19 0.00						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 0.00 0.0 0.00 0.00					0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	0.12	0.21	79.3	427	323	157	38	181	2.2	60.7	13.0		

Технология приготовления:

Крупу 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
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
Выход:		210,0	7,2	10,7	44,2	302,4

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	g, P, F	е-въ	νnr; Ι,
		A - 1	иктрет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0,00	0,00 0,00 0,0 0,02 0,60 0						1	1	1	0,1	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,05	 						10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	' ' ' ' ' ' 						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 0,00 0,0 0,00 0,00						0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,16	63,7	336	202	121	29	136	1,5	49,0	10,4		

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	E		(-)	/- \	(-)	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
клюква	13.2	12.4	0.1	0.0	0.4	2.1
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
		260	9.0	13.3	54.8	374.3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
		A - 1	мктрет	.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
клюква	0.00	0.00 0.00 0.0 0.02 0.74						2	2	1	0.1	0.0	0.0	
крупа кукурузная	0.07	0.07 0.04 14.0 1.19 0.00						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 0.00 0.0 0.00 0.00						0	0	0	0.0	0.0	0.0	
	0.11	0.20	78.8	416	250	150	35	168	1.9	60.6	12.9			

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 с	сырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
крупа пшенная	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
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	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	8,3	11,7	37,5	288,0

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (Na	a, Ca,	K, M	g, P, F	е-въ	νnr; Ι,
		A - 1	war per	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	 					126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сах ар-песок	0,00	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	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
Выход:	0,18	 				338	215	126	49	185	1,3	51,6	3,1

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

Расход с	еырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
62.5	62.5	6.8	1.8	37.8	194.6
130.0	130.0	3.5	3.7	5.6	69.4
3.8	3.8	0.0	0.0	3.4	13.6
12.5	12.5	0.1	9.1	0.1	82.3
1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
65.0	65.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	250	10.4	14.5	46.9	359.9
	брутго 62.5 130.0 3.8 12.5 1.3	62.5 62.5 130.0 130.0 3.8 3.8 12.5 12.5 1.3 1.3 65.0 65.0	брутго нетто (г.) 62.5 62.5 6.8 130.0 130.0 3.5 3.8 3.8 0.0 12.5 12.5 0.1 1.3 1.3 0.0 65.0 65.0 0.0	брутго нетго (г.) (г.) 62.5 62.5 6.8 1.8 130.0 130.0 3.5 3.7 3.8 3.8 0.0 0.0 12.5 12.5 0.1 9.1 1.3 1.3 0.0 0.0 65.0 65.0 0.0 0.0	брутго нетго (г.) (г.) (г.) 62.5 62.5 6.8 1.8 37.8 130.0 130.0 3.5 3.7 5.6 3.8 3.8 0.0 0.0 3.4 12.5 12.5 0.1 9.1 0.1 1.3 1.3 0.0 0.0 0.0 65.0 65.0 0.0 0.0 0.0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Ми	нерал	ы (Na	a, Ca,	K, M	g, P, I	е-ві	νnr; Ι,
		A - 1	war per	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	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						158	137	16	102	0.1	11.7	2.3
сах ар-песок	0.00	0.00 0.00 0.0 0.00 0.00						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
	0.23 0.19 67.3 3.15 0.68					423	269	158	61	231	1.6	64.5	3.9

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	Pac	ход с	ырья (п	:)	Белки	1	Жирь	1	Углеводы		Энергетичк ценност		
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал.))
изюм	10),2	10,0)	0,2		0,0		6,0		25,2		
крупа пшенная	50),0	50,0)	5,4		1,5		30,3		155,7		
молоко	10-	4,0	104,	0	2,8		2,9		4,4	1		55,5	
сах ар-песок	3,	,0	3,0		0,0		0,0		2,7	7		10,9	
масло сливочное	10	10,0)	0,1		7,3		0,1	Į.		65,9	
соль поваренная йодированная	1,	1,0			0,0		0,0		0,0		0,0		
вода	52	52,0 52,0)	0,0		0,0		0,0		0,0		
Выход:			210,	0	8,5	11,7 43,5				5		313,2	
Продукты	Вита	амины	(B1,B	2, pp -	- в мг;	Минералы (Na,		Na, Ca, K, N		Mg, P, Fe - в мг		νnr; Ι,	
		A - 1	мктрет	.экв)			_		Se-	в мкі)		
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	0.01	0.01	0.4	0.05	0.00	_	60	- 7		11	0.2	0.1	0.1

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					нерал	ы (Ма	a, Ca,	K, M	g, P, I	е-ві	νnr; Ι,
		A - 1	мкт рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	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 пшенная	0,15	 					88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,03 0,12 13,7 0,67 0,54					126	110	13	81	0,1	9,4	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
Выход:	0,19						284	133	53	196	1,6	51,7	3,2

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

Продукты	Расход с	(.1) кадта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
изюм	12.6	12.4	0.3	0.1	7.4	31.2
крупа пшенная	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
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	64.4	64.4	0.0	0.0	0.0	0.0
		260	10.5	14.5	53.8	387.7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	g, P, F	е-въ	νnr; Ι,
		A - 1	war per	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	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 пшенная	0.19							15	45	125	1.5	2.8	1.5
молоко	0.04							136	16	101	0.1	11.6	2.3
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
	0.24						351	165	65	243	1.9	64.0	4.0

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	Pac	ход сі	п) кафъ	.)	Белки	ı	Жирі	oI .	Углев	оды	_	гетич еннос:	
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(г.)		(ккал.)
курага		,7	10,0)	0,5		0,0		4,6	5		20,8	
крупа пшенная	50	,0	50,0)	5,4		1,5		30,	3		155,7	
молоко	104	4,0	104,	0	2,8		2,9		4,4	1		55,5	
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	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		
Выход:			210,	0	8,8		11,7		42,	1	308,8		
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	о-вмг; Минералы				a, Ca,	K, M	Ig, P, I	е-въ	νnr; Ι,
		A - 1	мкт рет	.экв)					Se-	в мкі)		
	B1	B2	A	PP	C	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 пшенная	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
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,				0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00 0,00 0,0 0,0				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
Выход:	0,19	0,17	88,8	2,77	0,70	339	357	140	58	198	1,6	51,6	3,1

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

Продукты	Pac	ходс	ырья (г	r.)	Белки	1	Жирь	oI .	Углев	оды	_	гетич еннос	
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(г.)	(ккал.)		
курага		.2	12.4		0.6		0.0		5.8		25.7		
крупа пшенная	61	.9	61.9	9	6.7		1.8		37.5		192.8		
молоко	12	8.8	128.	.8	3.5		3.6		5.5			68.7	
сах ар-песок	3.	.7	3.7		0.0		0.0		3.4	1		13.5	
масло сливочное	12	2.4	12.4	4	0.1		9.0		0.1		81.5		
соль поваренная йодированная	1.	1.2 1 64.4 64			0.0		0.0		0.0)	0.0		
вода	64	.4	64.4	4	0.0		0.0		0.0			0.0	
	260)	10.9		14.5		52.2		382.2		
Продукты	Вита	минь	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	g, P, F	е-ві	ν ι ς; Ι,
		A - :	мкт рег	.экв)					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 пшенная	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
сах ар-песок			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			0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	 			0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	49.5	0.0
вопа	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), 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 с	еырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		200,0	8,6	12,8	34,2	285,8

Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (Na	a, Ca,	K, M	g, P, F	е-ві	νnr; Ι,
		A - 1	иктрет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	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	-,,,,					38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00 0,00 0,0 0,00 0,00						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
Выход:	0,21 0,17 52,4 2,38 0,52				346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6	

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
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	75.0	75.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250	10.7	15.9	42.7	357.1

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	war per	.экв)		Se - в мкг)									
	B1	B1 B2 A PP C						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		
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	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 0.00 0.0 0.00 0.00					0	0	0	0	0.0	0.0	0.0		
Выход:	0.26	0.22	65.5	2.97	0.65	433	341	173	79	291	2.3	64.0	18.2		

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 загуствет, 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
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
Выход:		210,0	8,8	12,8	40,2	311,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	мктрет	.экв)		Se - в мкг)								
	B1	B1 B2 A PP C					K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
изюм	0,01							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 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,22	0,18	52,74	2,43	0,52	355	342	145	66	244	2,1	51,3	14,6	

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
				_		ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		260	10.9	15.9	49.7	384.9

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	иктрет	.экв)		Se - в мкг)									
	B1	B1 B2 A PP C 1						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		
Выход:	0.27	0.22	65.30	3.00	0.64	439	423	180	82	302	2.6	64	18.1		

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 загуствет.

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 с	сырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		210,0	9,1	12,8	38,8	306,6
	ъ.	/D4 D3		1.6	OT 0 75 3	(D D

Продукты	Вита	мины	(B1,B2	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							νnr; Ι,
		A - 1	митрет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,01 0,02 34,98 0,24 0,16 1						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 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,22	0,19	87,36	2,62	0,68	347	415	152	72	245	2,1	51,3	14,6

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

Продукты	Расход с	(г.) качи	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		260	11.2	15.8	48.0	379.4

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икт рет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1							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
Выход:	0.27	0.23	108.2	3.24	0.84	430	514	188	89	303	2.6	63	18.0

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 загуствет.

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 с	сырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
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
Demon		210.0	9.6	12.0	245	207 5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,						
		A - 1	икт рет	.экв)		Se - B MKT)								
	B1	B1 B2 A PP C 1						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	
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 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,21	0,17	52,38	2,40	1,12	346	283	139	64	233	1,9	51,3	14,6	

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

Продукты	Расуол с	евиръя (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	тасход с	ыры (1.)	Desirar	жары	Этлеводы	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
клюква	13.2	12.4	0.1	0.0	0.4	2.1
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
Выход:		260	10.7	15.8	42.7	355.8

									-				
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	мктрет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C					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
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
Выход:	0.26	0.21	64.85	2.96	1.38	429	350	173	79	289	2.3	63	18.0

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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 с	сырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		200,0	8,2	10,8	38,5	283,5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,						
		A - 1	иктрет	.экв)		Se - в мкг)								
	B1	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
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	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	341	225	134	39	205	2,2	49,6	33,1	

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
крупа 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
Выход:		250	10.1	13.5	48.1	354.2

Продукты	Вита	мины	(B1,B2	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икт рет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа 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 0.00					0	0	0	0	0.0	0	0.0
Выход:	0.18	0.22	66.47	2.22	0.69	427	282	167	49	257	2.7	62	41.3

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		210,0	8,4	10,8	44,5	308,7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	мкт рет	.экв)		Se - в мкг)								
	B1	B1 B2 A PP C					K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
изюм	0,01							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 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,15	0,19	53,53	1,83	0,55	350	294	141	43	217	2,5	49,6	33,1	

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

Продукты	Расход с	сырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		260	10.3	13.4	55.1	382.0

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	мкт рет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C :						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0.01							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 0.00					0	0	0	0	0.0	0	0.0
Выход:	0.18	0.23	66.28	2.26	0.68	434	364	174	53	268	3.0	61	41.0

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 загуствет.

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		210,0	8,7	10,8	43,1	304,3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	иктрет	.экв)		Se - в мкг)								
	B1	B1 B2 A PP C						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	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,15	0,20	88,15	2,02	0,71	343	368	148	48	218	2,5	49,6	33,1	

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

Продукты	Расход с	Расход сырья (г.) Белки Жиры Углеводы		Энергетическая ценность		
	брутто	нетто	(r.)	(r.) (r.) (r.)		(ккал.)
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
Выход:		260	10.7	13.4	53.4	376.5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	g, P, F	; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	митрет	.экв)					Se-	в мкг)								
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se						
курага	0.01									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	0	0	0	0	0.0	0	0.0										
Выход:	0.18	0.24	109.1	2.50	0.88	424	455	183	60	270	3.0	61	40.9						

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 загуствет.

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
				_		ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
крупа рисовая	15,0	15,0	1,0	0,1	10,1	45,5
крупа пшенная	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
Выход:		200,0	5,0	6,9	23,9	178,0

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (Na	a, Ca,	K, M	g, P, F	е-въ	νnr; Ι,
		A - 1	митрет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
крупа рисовая	0,01	1 0,00 0,00 0,40 0,00 1 12 1							7	20	0,1	0,2	2,0
крупа пшенная	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							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
Выход:	0,07 0,12 33,25 1,46 0,53 335 156 115 27 123 0,5 49,9						4,1						

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

Продукты	Расход с	еырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
крупа рисовая	18.8	18.8	1.2	0.2	12.6	56.9
крупа пшенная	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
Выход:		250	6.2	8.7	29.9	222.5

Продукты	Вита	мины	(B1,B2	2, pp -	в мг;	; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	иктрет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
крупа рисовая	0.01	0.01	0.00	2	16	1	8	24	0.2	0	2.5		
крупа пшенная	0.04	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
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	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
Выход:	0.09	0.09 0.17 41.57 1.83 0.66 41					195	144	34	154	0.6	62	5.1

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
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
Выход:		1000,0	28,7	29,3	78,9	693,6

Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	ır; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							νnr; Ι,
		A - 1	мктрет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,25	25 0,13 1,0 4,61 0,00 2 252 14 139 207 4,7 2,6									4,0		
молоко	0,20										63,0	12,3	
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
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								0,0				
Выход:	0,45	0,98	132,0	9,11	3,64	563	1102	758	225	758	5,3	106	16,4

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)

54 10K 20	-0 (11			,															
Продукты	Pac	сход с	ырья (і	1.)	Белкі	1	Жирь	o1 .	Углев	оды	_	гетич еннос	еская ть						
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(г.)		(ккал	.)						
крупа рисовая	80	0,0	80,	0	5,3		0,7		53,	9	242,9)						
молоко	70	700,0		700,0		,0	19,1		19,7		29,	,9		373,5	,				
сах ар-песок	8	8,0		8,0		8,0		8,0 8,0)	0,0		0,0		7,3	3	29,1		
масло сливочное	10	0,0	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	30	0,0	300,	,0	0,0		0,0		0,0		0,0								
Выход:			1000),0	24,5		27,7		91,	2		711,4	ļ						
Продукты	Витаминь		Витамины (В1,В2, р		- в мг;	; Минералы		лы (Na, Ca, K, N		K, M	Mg, P, Fe - в мг; I,		Μιτ; Ι,						
	А - мкт рет.экв))		_		Se-	в мкг)								
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se						
VALUE OF STREET	0.05	0.02	0.00	2.1	1 0.00	7	66	6	25	104	0.7	1	10.6						

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					нерал	ы (Na	a, Ca,	K, M	g, P, F	е-ві	Μnr; I,
		A - 1	митрет					Se-	в мкг)			
	B1	B2	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
крупа рисовая	0,05	0,03	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	0	0	0	0	0,0	0	0,0			
Выход:	0,25 0,88 131,6 6,61 3,64					568	916	749	120	655	1,4	104	23,0

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	Pac	ход сі	ырья (г	.)	Белки	ı	Жирв	ы У	/глев	оды	_	гетич еннос		
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал.)	
макаронные изделия высшего														
сорта	80,0 80,0 8,3 0,9 51,3							3		246,6				
молоко	700,0 700,0 19,1 19,7 29,9						9		373,5					
сах ар-песок	8,0 8,0 0,0 0,0 7,3						0,0		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)		0,0			
вода	30	300,0 300,0 0,					0,0		0,0		0			
Выход:			1000	,0	27,5		27,9	88,6 715,1						
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	/Ig, P, Fe - в мг; I,			
		A - 1	митрет	.экв)					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	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	
Выход:	0,30	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	104	12,4	

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		200,0	7,1	6,7	23,8	184,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
		A - 1	иктрет	.экв)					Se-	в мкг)					
	B1	B1 B2 A PP C 1						Ca	Mg	P	Fe	I	Se			
крупа гречневая ядрица	0,12	0,12 0,06 0,5 2,19 0,00						7	66	99	2,2	1,3	1,9			
молоко	0,03	0,03 0,12 12,7 0,61 0,50						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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
Выход:	0,15	0,18	28,8	2,81	0,50	332	237	112	78	175	2,3	49,9	3,6			

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		250	8.9	8.4	29.9	230.5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,									
		A - 1	иктрет	.экв)					Se-	в мкг)						
	B1	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se				
крупа гречневая ядрица	0.15	0.15 0.08 0.6 2.74 0.00						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 0.00 0.0 0.00 0.00					0	0	0	0	0.0	0.0	0.0				
Выход:	0.18	0.18 0.22 36.0 3.52 0.62					296	140	98	219	2.9	62.4	4.5				

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	5,3	5,5	32,7	202,0
_	T_			-		

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		А - мкг рет.экв)							Se-	в мкг)				
	Bl	B1 B2 A pp C 1						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	0	0	0,0	0,0	0,0					
Выход:	0,06	0,06 0,03 26,6 1,19 0,00					53	11	7	40	0,7	20,8	0,1		

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	7.1	7.4	43.7	269.3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
		A - 1	икг рет	г.экв)					Se-	в мкг)					
	Bl	B2	A	pp	С	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			
Выход:	0.08	0.03	198	71	14	10	53	1.0	27.7	0.1						

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	Pac	ход сі	ырья (г	.)	Белки	ı	Жирі	oI :	Углев	оды	-	гетиче енност	
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)	
укроп	0,	_	0,8		0,0		0,0		0,0)		0,3	
макаронные изделия высшего								\neg					
сорта	36	,8	36,8	3	3,8		0,4		23,6			113,4	
горошек зеленый консерв.	9,	,4	8,3		0,2	0,0			0,5	5		3,1	
томатное пюре	9,	9,0 9,0					0,0		1,0)		5,1	
морковь	23,7 21,0				0,3		0,0		1,3	3		6,5	
масло сливочное	9,0 9,0				0,1		6,5		0,1	l		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		
Выход:	150,0				4,7		6,9		26,	5	187,7		
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	о-в мг; Минералы (N					K, M	[g, P, I	Fe-BN	ır; I,
			икг рет	.экв)					_	BMKI	_		
	Bl	B2	A	pp	С	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	_	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				0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная				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
Выход:	0,07	0,03	304,2	1,17	2,01	175	133	18	18	50	0,9	21,6	0,3

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	6.2	9.3	35.3	250.2

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (№	a, Ca,	K, M	[g, P, I	e-BN	ır; I,
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	FF						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 0.00 0.0 0.00 0.00						2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00 0.00 0.0 0.00 0.00						0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.08	0.05	405.5	1.56	2.68	234	177	24	24	67	1.2	28.8	0.3

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.

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, 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	7,9	7,2	28,6	210,6

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,								
		A - 1	икт рез	г.экв)					Se-	в мкг)					
	Bl	Bl B2 A pp C						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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
Выход:	0,05	0,05	38,3	1,08	0,04	04 241 57 126 11 100 0,8 20,7 1,9							1,9			

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	10.5	9.6	38.2	280.9

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икт рез	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl	Bl B2 A pp C					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
Выход:	0.08	0.07	51.1	1.44	0.06	321	76	168	15	133	1.0	27.6	2.6

Технология приготовления:

Сыр разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	8,2	6,9	35,9	238,9

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,								
		А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)							
	Bl						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	
Выход:	0,21	0,12	27,5	3,98	0,00	149	219	14	120	180	4,0	22,3	3,5	

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	11.0	9.3	47.9	318.5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)					Se-вмкг)							
	Bl	B2	A	pp	C	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	
Выход:	0.28	0.16	36.6	5.31	0.00	199	291	19	160	240	5.4	29.7	4.7	

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 сделается 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
крупа перповая	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
Выход:		150	4.4	5.9	30.5	192.9

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)							
	Bl	B2	A	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
крупа перповая	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	0	0	0	0.0	0.0	0.0	
Выход:	0.04	0.03	29.4	1.49	0.00	115	72	19	17	142	0.8	15.0	16.7	

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	5,9	7,9	40,6	257,2

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)						
	Bl						K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перповая	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	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,04	39,2	1,99	0,00	153	96	25	23	189	1,1	20,0	22,2

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	3,6	5,4	36,4	208,7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		А - мкг рет.экв)					Se-вмкг)						
	Bl						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
Выход:	0,03	0,03	26,6	1,44	0,00	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	4.8	7.2	48.6	278.3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B1 B2 A pp C 1					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
Выход:	0.04	0.03	35.5	1.91	0.00	203	61	8	31	96	0.7	27.7	9.7

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 ПРИПУШЕННЫЙ:

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	3,4	5,4	34,9	202,1

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)								
	Bl	B1 B2 A pp C					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 0,00 0,0 0,00 0,00				0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,03	0,03	26,6	1,38	0,00	152	44	6	23	69	0,5	20,7	6,9	

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(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
Выход:		200	4.6	7.2	46.6	269.4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se - в мкг)								
	Bl					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 0.00 0.0 0.00 0.00				0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	
Выход:	0.04	0.03	35.5	1.83	0.00	203	59	8	30	92	0.6	27.7	9.3	

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(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
Выход:		150,0	3,6	5,0	14,5	118,7

Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,								
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)			
	Bl	B2	A	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
морковь	0,00	0,00 0,00 72,0 0,05 0,12						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	 						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	
Выход:	0,03	0,06	133,0	1,13	31,9	166	505	82	32	62	1,2	25,5	0,7	

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	4.8	6.8	19.4	158.3

Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	B2	A	pp	C	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
Выход:	0.06	0.08	177.3	1.48	42.5	221	673	109	43	83	1.7	34.0	1.0

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 бланиированный, 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 - присущий входящим в состав продуктам.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	2,8	7,5	13,6	134,2

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)			
	Bl	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	
Выход:	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1,0	27,4	0,6	

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

Продукты	Расуонс	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	1 аслод с	ырыл (1.)	Белки	жиры	Уплеводы	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200.0	3.8	10.1	18.2	179.0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)								
	B1 B2 A pp C N					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	
Выход:	0.11	0.10	414.3	1.89	16.2	225	572	74	38	94	1.4	36.5	0.8	

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	4,5	5,9	26,5	176,0

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
	А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)							
	Bl	B2	A	pp	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	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,14	0,12	8,3	2,28	10,9	169	692	62	33	109	1,2	30,8	1,5

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
карт офель	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
Выход:		200	6.0	7.7	35.3	234.6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							ır; I,
	А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)							
	Bl	Bl B2 A pp C					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 0.00 0.0 0.00 0.00					0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
Выход:	0.18	0.17	11.1	3.04	14.6	226	922	83	44	145	1.6	41.1	2.0

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 с	Расход сырья (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	3,1	6,0	19,7	145,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						ır; I,	
		А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)						
	Bl	B2	A	pp	С	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	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1,0	28,5	0,8

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	4.1	8.1	26.4	194.4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
	А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)								
	Bl	B2	A	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
карт офель	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					196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
Выход:	0.16	0.14	42.8	2.63	13.6	215	832	52	38	112	1.4	38.0	1.1

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 кипяченное 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			рья (г.) Белк		Белки		ы.	Углеводы		Энергетическая ценность		
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(г.	.)	(ккал)		
крупа пшенная	58	58,5 58,5					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	10	3,5	103,	,5	0,0		0,0		0,	0	0,0		
Выход:			150,	,0	6,3		7,1		35,	,5		231,6	
Продукты	Вита		(В1,В икг рет		в мг;	Ми	нерал	ы (N		, К, М в мкг		e-BN	ır; I,
	B1	B2	A	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	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,				0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00 0,00 0,0 0,0			0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,03	30,4	2,16	0,00	152	103	16	42	120	1,4	22,6	1,5

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
крупа пшенная	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
Выход:		200	8.5	9.5	47.3	308.8
Пропукты	Витамина	r (B1 B2 re	O P MT	Минерапы (Na Ca K N	fo P Fe - BMT I

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,						ır; I,
		А - мкг рет.экв)					Se-вмкг)						
	Bl	B2	A	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	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
Выход:	0.24	0.03	40.6	2.89	0.00	203	138	22	56	160	1.9	30.2	2.0

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	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	14,5	1,3	31,3	194,9

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в м г; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	Bl	B2	A	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 0,00 0,0 0,00 0,00				0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,26	0,10	17,1	3,75	1,80	170	685	104	68	307	3,8	28,9	16,0

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	19.3	1.7	41.8	259.9

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икт рет	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B2	A	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
Выход:	0.35	0.14	22.8	4.99	2.40	227	913	139	90	409	5.1	38.6	21.3

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 БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	3,5	5,1	34,3	197,1

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)						
	Bl	B2	A	pp	С	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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,15 0,05 10,3 0,75 0,00					11	5	3	11	0,3	20,0	0,0

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	4.7	6.8	45.7	262.7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икт рет	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl	B1 B2 A pp C 1				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 0.00 0.0 0.00 0.00					0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.20	0.07	13.7	1.00	0.00	289	14	6	4	15	0.4	26.7	0.0

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150,0	2,9	26,5	8,1	283,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	Bl	B2	Α	pp	С	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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,03 0,06 129,2 1,01 29,0					431	72	27	53	1,0	25,5	0,5

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

Продукты	Расход с	ход сырья (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	3.9	35.4	10.8	377.3

Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B1 B2 A pp C 1					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
Выход:	0.05	0.08	172.2	1.36	38.7	219	575	96	36	71	1.3	34.1	0.5

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:

перец зеленый

соль поваренная йодированная

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

0,4

0.0

0,0

0.0

1,6

0.0

8,5

0.0

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ Номер рецептуры: 54-20г-2020 (от 7 до 11 лет)

45,0

0,5

Продукты	Расход с	(.1) кады:	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
микрозелень (проростки)						
люцерна	7,5	6,0	0,2	0,0	0,0	1,3

36,0

0.5

Выход:			150,	0	9,7		6,9		13,	,7		157,5			
Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	Bl	B2	A	pp	С	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		
микрозелень (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		
Выход:	0,12	0,29	131,4	2,44	51,1	269	540	158	34	186	1,8	38,9	11,2		

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
микрозелень (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
Выход:		200	13.0	9.4	18.3	209.9

Продукты	Вита		(B1,B		в мг;									
		A - 1	икг рет	.9KB)					Se-	BMKI)			
	Bl	B2	A	pp	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	
микрозелень (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	
Выход:	0.16	0.36	175.2	3.26	68.2	358	720	211	46	248	2.4	51.9	14.9	

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 дуршлагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их разрезают, 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150	8.6	6.9	25.6	198.8
П	ъ	/D1 D2		١.	27 (2 7/)	(D.F

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B1 B2 A pp C 1				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
Выход:	0.08	0.16	57.6	2.16	29.0	196	487	116	32	121	1.6	31.7	6.9

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	11.5	9.2	34.1	265.1

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икт рет	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B1 B2 A pp C 1					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
Выход:	0.11	0.24	76.8	2.86	38.6	261	649	154	43	162	2.1	42.2	9.4

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: 54-10-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		150,0	12,7	19,2	3,2	237,0

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B1 B2 A PP C				Na	K	Ca	Мg	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 0,00				147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,07	0,40	196,7	3,05	0,30	264	179	108	17	202	2,1	43,7	26,1

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	16,9	25,9	4,2	316,3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl	Bl B2 A pp C					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	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	0,00 0,0 0,0 0,00 0,00				182	0	2	0	0	0,0	24,8	0,0
Выход:	0,08	0,5	262,4	4,05	0,40	338	238	144	22	269	2,8	56,3	34,7

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: 54-20-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		150,0	9,6	11,5	4,7	160,4

Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1						K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02						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 0,00				118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,29	129,8	2,28	1,47	281	167	99	19	164	1,6	33,4	17,6

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	12,9	15,3	6,2	214,0

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	FF						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02							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	7					0	2	0	0	0,0	21,2	0,0
Выход:	0,09	0,4	173,1	3,04	1,97	374	223	132	25	219	2,1	44,4	23,5

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: 54-30-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		150,0	11,1	16,2	5,1	211,0

Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1						K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01						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 0,00					0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,36	629,5	2,87	1,02	222	214	100	27	188	2,0	37,8	21,9

Номер рецептуры: 54-30-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	14,8	21,6	6,8	281,2

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	FF						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	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	2	0	0	0,0	20,8	0,0
Выход:	0,09	0,5	839,4	3,81	1,37	292	285	133	36	250	2,7	49,8	29,2

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: 54-40-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		150,0	19,0	26,6	2,9	326,8

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					: Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
		А - мкг рет.экв)						Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
молоко	0,02							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		
Выход:	0,07 0,45 234,5 2,91 0,37					430	190	358	26	332	2,2	38,0	28,4		

Номер рецептуры: 54-40-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	25,3	35,5	3,9	435,9

Продукты	Вита	мины	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,									
		А - мкг рет.экв)							Se-	в мкг)		
	Bl	B2	A	pp	C	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	168	0	2	0	0	0,0	22,8	0,0			
Выход:	0,09	0,6	312,8	0,49	585	254	477	34	442	3,0	52,1	37,9	

Технология приготовления:

Сыр разрезают 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: 54-50-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
микрозелень (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
Выход:		150,0	10,6	11,3	6,2	168,3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B2	Na	K	Ca	Мg	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							15	10	30	0,8	2,0	0,4	
микрозелень (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 0,00					0	2	0	0	0,0	20,0	0,0	
Выход:	0,12	0,12 0,35 108,1 3,03 22,2					421	131	37	200	2,5	39,4	17,7	

Номер рецептуры: 54-50-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
микрозелень (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
Выход:		150,0	10,6	11,3	6,2	168,3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в м г; I						
		A - 1	икт рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl							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
микрозелень (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
Выход:	0,12	0,12 0,4 108,1 3,03 22,2					421	131	37	200	2,5	39,4	17,7

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	Pac	Расход сырья (г			Белки	1	Жирн	ı :	Углев	оды		гетич еннос:	еская
	бру	брутто нетто			(r.)	\top	(r.)	\top	(r.))		(ккал)	
яйцо куриное	44	44,0 40,0			4,8		4,0		0,3	3		56,6	
Продукты	Вита	минь	(B1,B	2, pp -	- в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	ſg, P, I	е-вл	ır; I,
		A - :	мкг рет	.экв)					Se-	вмкі)		
	Bl	B1 B2		pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0,02	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	Pac	Расход с		.)	Белки	ı	Жирі	ы :	Углев	юды	_	жетич енн ос	
	бру	TTO	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал.)
творог	139	9,5	139,	5	23,6		11,0		6,0	5		220,3	
сухари панировочные	5,	,2	5,2		0,5		0,1		3,2	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	3	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	i,0	36,0		0,0		0,0		0,0		0,0		
ванилин	0,	,0	0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		
Выход:			150,0		25,6		16,1		25,0		347,8		
Продукты	Вита	минь	мины (B1,B2, p		- в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	[g, P, I	Fe - въ	ır; I,
		A - :	А - мкг рет.э							вмкі)		
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se
творог	0,04	0,30	41,85	0,45		43	130	201	28	267	0,5	12,6	36,8
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,18	_	21	8	1	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,00	0,01	6,24	0,12		4	5	2	0	7	0,1	0,8	1,1
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,23		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	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
Выход:	0,06	0,31	71,80	1,01	0,29	188	159	212	32	290	0,9	29,8	39,1

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

Продукты	Pac	ход с	ырья (і	r.)	Белкі	ı	Жир	ы	Углег	юды	_	хетич енн ос			
	бру	тто	нетт	10	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал))		
творог	18	6,0	186	,0	31,5		14,7	1	8,	8		293,7			
сухари панировочные	6,9 6,9)	0,7		0,1		4,2		20,6					
яйцо куриное	5,8 5,3		3	0,6		0,5		0,0		7,5					
крупа манная	12,9 12,9		9	1,2		0,1		8,3		39,2					
сахар-песок	12,9 12,9		9	0,0		0,0		11,7		46,9					
сметана	6,9		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	0,5		5	0,0		0,0		0,	0		0,0			
вода	48	3,0	48,	0	0,0		0,0		0,	0		0,0			
Выход:			200	,0	34,2		21,3 33,3			,3	463,1				
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	- в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	[g, P, I	e-BN	ır; I,		
			икг рет				-		Se-	вмкг)				
	Bl	B2	A	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
творог	0,05	,05 0,4 55,8		0,60	0,37	58	173	268	37	356	0,7	16,7	49,1		
сухари панировочные	0,01			0,24	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			0,31	0,00	0	14	2	2	10	0,1	0,0	0,0		

Технология приготовления:

соль поваренная йодированная

Творог перетирают.

масло сливочное

сахар-песок

сметана

ванилин

вода

Выход:

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

0.38 241

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

0,0

4.4

27.0

0,0

0.0

0.0

95.5

0.00

0.03

0,01

0,00

0.00

0,00

1.34

0,00

0.01

0,00

0,00

0.00

0,00

0

1

0

0

0

212

5

1

0

2

0

283

0

0

0

147

0

0

1

0 1

0 0

0

0 0

43 387

0

4

0

0,0

0.0

0.0

0.0

0.0

0,0

0,0

0.6

0.0

0.0

20.0

0,0

0.0

0.0

0.1

0.0

0.0

0,0

0,00

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

0.07

0.0

0.0

0.0

0.0

0.0

0,0

0.4

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 (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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		150,0	13,9	11,7	27,2	272,5

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se	
творог	0,02	0,12	16,80	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						0	1	0	0	0,0	16,0	0,0	
Выход:	0,10 0,23 1189 1,78 2,12						270	139	50	199	1,2	29,4	17,9	

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	18,6	16,0	36,5	363,2

			-		-		-	_	-			-		
Продукты	Вита		(B1,B		в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
		A - 1	икт рет	:.экв)					Se-	BMKI)			
	Bl	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
творог	0,02	0,2	22,4	23	69	108	15	143	0,3	6,7	19,7			
крупа манная	0,02	0,0	0,0	0	22	4	3	15	0,2	0,0	0,0			
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	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						0	2	0	0	0,0	20,0	0,0	
Выход:	0,11	0,3	1585	2,39	2,83	234	360	186	67	266	1,6	37,8	23,8	

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 негрубую 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: 54-3т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		150,0	10,6	8,7	24,0	214,9

Продукты	Вита	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,											
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	Α	PP	C	Na	K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se
творог	0,01	0,07	10,23	0,11	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 2						9	2	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,01 0,05 21,22 0,39 0,00 1						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						0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,09 0,19 1200 1,78 2,10						253	109	46	165	1,3	28,9	14,4

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	14,1	11,5	31,9	286,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						нерал	ы (№	a, Ca,	K, M	g, P, I	e-BM	иг; I,
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	вмкг)		
	Bl	B2	A	pp	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	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 1						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						0	2	0	0	0,0	22,0	0,0
Выход:	0,10 0,3 1599 2,38 2,79						337	145	61	219	1,7	39,2	19,2

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; вкуси запах - запеченных моркови и творога.

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
яблоко	39,0	34,5	0,1	0,1	3,1	13,9
сухари панировочные	6,0	6,0 6,0		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
Выход:		150,0	19,9	15,0	17,3	283,9

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,								
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B2	A	PP	U	Na	K	Ca	Мg	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	24	9	2	2	6	0,2	0,0	1,3		
яйцо куриное	0,01	0,05	23,40	0,43	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						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	
Выход:	0,06							167	28	234	1,6	25,4	32,5	

Номер рецептуры: 54-4т-20	Эмергатии												
Продукты	Pac	ход с	ырья (і	r.)	Белки	ı	Жирі	ы	Углев	юды	ценность		
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал))
яблоко	52	52,0 46		0	0,2		0,2		4,1		18,6		
сухари панировочные	8,	8,0)	0,8		0,1		4,9		23,9		
яйцо куриное	22	.,0	20,	0	2,4		2,0		0,1	1		28,3	
сахар-песок	8,	,0 8,0)	0,0		0,0		7,3	3		29,1	
сметана	8,	,0	8,0)	0,2		1,1		0,3	3		11,3	
творог	130	6,0	136,	,0	23,0	23,0			6,4	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		1	0,0		0,0		0,0	0		0,0	
Выход:			200,	,0	26,6		20,0		23,	,2		378,7	1
Продукты	Вита	Витамины (B1,B2, А - мкг рет.э			в мг;	Ми	нерал	ы (N		К, М в мкі		Fe - въ	иг; I,
	Bl	B2	A	pp	С	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			0,04	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

Технология приготовления:

соль поваренная йодированная

Творог перетирают.

ванилин

Выход:

Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков. Яичные желтки растирают с сахаром. Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердиевин, протирают.

0.00

0.00

0,4 | 109,9 | 1,46 | 2,12 | 225 | 277

0.00

118

0 1

223

0 0

37

313

0.0

16.0

0.0

Ванилин растворяют в горячей воде.

0.00

0.00

0,07

0.0

0.0

0.0

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 разрезают 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	Расуонс	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	1 асход с	ырыл (г.)	Белки	жиры	Уплеводы	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		150,0	17,7	17,7	30,1	351,9

Продукты	Вита	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,										
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	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
Выход:	0,08	0,32	96,32	1,87	0,29	223	234	159	31	235	1,5	36,2	28,9

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	23,7	23,7	40,1	468,4

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	B2	A	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
Выход:	0,11	0,4	128,4	2,49	0,38	278	312	212	41	313	2,0	45,6	38,6

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: 54-6т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		50,0	8,5	4,5	11,2	119,9

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)								
	B1	B1 B2 A PP C I						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	
Выход:	0,01	0,11	19,98	0,32	0,09	46	53	69	10	95	0,3	8,6	12,5	

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		100	17.1	9.0	22.4	239.3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl	B1 B2 A pp C						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
Выход:	0.05	0.2	39.6	0.65	0.19	92	106	137	21	190	0.6	17.2	25.1

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
крупа пшенная	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
Выход:		150,0	10,2	7,0	14,1	159,4

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C					K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	0,06						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
Выход:	0,08	0,14	39,71	1,16	0,08	113	84	69	24	135	0,9	18,5	13,8

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
крупа пшенная	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
Выход:		200,0	13,5	9,2	18,8	212,5

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							иг; I,
		A - 1	икт рет	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl	B2	A	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	0,08						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	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,11	0,2	52,9	1,54	0,11	150	112	91	31	179	1,1	24,7	18,3

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
треска (филе)	45,2	40,0	6,0	0,2	0,0	26,0
хлебпшеничный	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
Выход:		50,0	7,1	1,3	4,3	57,1

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							ır; I,
		A - 1	икт рет	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl						K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0,03						113	9	10	73	0,2	54,0	8,1
хлебпшеничный	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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,03	11,0	1,00	0,16	115	124	13	12	84	0,3	62,9	9,4

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		100.0	14.1	2.6	8.6	114.3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икт рез	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl							Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.05	0.05 0.04 4.8 1.47 0.32 3						18	21	146	0.4	108	16.1
хлебпшеничный	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
Выход:	0.07	0.06	22.0	1.97	0.32	229	248	25	24	168	0.7	126	18.7

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, разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		50,0	8,8	3,4	4,3	82,5

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икт рез	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl						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
Выход:	0,07	0,06	15,8	2,85	0,14	119	122	11	12	80	0,4	28,9	17,0

Номер рецептуры: 54-2р-2020 (11 лет м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
горбуша (филе)	90.4	80.0	15.4	4.6	0.0	102.8
хлебпшеничный	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
Выход:		100.0	17.5	6.8	8.6	165.2

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икт рез	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl						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 0.00 0.0 0.00 0.00					0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.14	0.12	31.6	5.68	0.29	239	244	22	24	161	0.7	57.8	34.0

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, разрезают 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: 54-3р-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		50,0	7,1	1,4	4,3	57,9

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B1 B2 A PP C					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
хлебпшеничный	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	7 7 7 7 7					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,05	11,0	1,73	0,08	110	150	18	21	94	0,5	68,9	6,9

Номер рецептуры: 54-3р-2020 (11 лет м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		100.0	14.1	2.8	8.6	115.9

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икт рет	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl						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 0.00 0.0 0.00 0.00					0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.08	0.09	22.0	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8

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, разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
хлебпшеничный	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
Выход:		50,0	6,2	2,2	2,7	56,6

Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,00							1	0	2	0,0	0,1	0,2
яйцо куриное	0,00							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
Выход:	0,02	0,06	137,9	0,95	0,45	97	130	20	14	83	0,4	55,8	8,5

Номер рецептуры: 54-4р-2020 (11 лет м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
хлебпшеничный	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
Выход:		100.0	12.5	4.5	5.7	113.1

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)									
	Bl	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
хлебпшеничный	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		
Выход:	0.07	0.10	275.9	1.92	0.88	194	260	39	28	165	0.8	112	16.9		

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		50,0	8,8	4,3	2,4	84,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)									
	Bl	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
хлебпшеничный	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	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0				
Выход:	0,06	0,08	79,5	2,88	0,34	103	137	18	14	88	0,4	29,9	17,4		

Номер рецептуры: 54-5р -2020 (11 лет м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		100.0	17.6	8.7	5.0	168.7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлебпшеничный	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
Выход:	0.14	0.16	159.0	5.78	0.69	206	274	36	28	176	0.8	59.8	34.7

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 м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80,0	13,2	9,3	2,3	146,2

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	Bl	B1 B2 A PP C						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
Выход:	0,11	0,11	14,9	4,37	1,00	103	232	43	22	140	0,5	42,8	25,6

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: 54-7p-2020 (от 7 до 11 лет) 54-7p-2020 (11 лет м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80,0	10,5	6,1	2,3	106,7

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икт рез	г.экв)		Se-вмкг)							
	Bl	B1 B2 A PP C						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
Выход:	0,07	0,09	7,2	2,58	0,90	89	277	55	36	162	0,6	107	9,5

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 бланиированный 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80,0	18,7	24,1	4,3	309,3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икт рез	.экв)		Se - в мкг)							
	Bl	B1 B2 A PP C 1						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
Выход:	0,14	0,16	86,9	5,66	0,38	179	282	95	27	197	0,6	57,7	33,6

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 45градусов.

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: 54-9p-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9p-2020 (01 7 до 11 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80,0	15,1	20,1	4,3	258,3
Пооттител	Durasmu	· (D1 D2 m		Monroporte	No Co V X	Ar D Fo nur I

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икт рет	.экв)		Se-вмкг)								
	B1 B2 A PP C					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	
Выход:	0,09 0,12 77,0 3,34 0,25					160	340	109	45	226	0,8	141	12,7	

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 45градусов.

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)

54-10p-2020 ((11	лет м	старі	ше)
---------------	-----	-------	-------	-----

0,00 0,00

0,00

0,00

0,09 0,08 227,7

0.00

0,00

0,0

0,0

0,0

34-10p-2	2020 (11 116	er wic	гарц	16)								
Продукты	Pac	ход с	ырья (і	:.)	Белки	1	Жирі	a ·	Углев	юды		хетич енн ос	
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал))
горбуша (филе)	63	,3	56,0		10,8		3,2		0,0	0	72,0		
сахар-песок	1,	1,8			0,0		0,0		1,6	6	6,5		
томатное пюре	6	6,3			0,2		0,0		0,7	7		3,6	
лук репчатый	12	12,2			0,1		0,0		0,7	7		3,6	
морковь	21	21,9		5	0,2		0,0		1,1	1		5,4	
петрушка (корень)	3	3,5			0,0		0,0		0,3	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	1,5	17,5	17,5			0,0		0,0	0		0,0	
Выход:			70,0	0	11,3		7,9		4,4	4		134,3	,
Продукты	Вита		(В1,В мкг рет		в мг;	Ми	нерал	ы (N		К, М в мкі		Ге - в	ır; I,
	Bl	B2	A	PP	С	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			0,0	0,04	0,39	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь			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

Технология приготовления:

соль поваренная йодированная

масло подсолнечное

вола

Выход:

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

0,00

0,00

0,00

3,90

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.

0,00

0,00

0,00

1,99

0

59

0

92

0

0

0

242

0

0

20

0

0 0

0 0

0

0,0

0,0

0,0

0,0

8,0

0.0

0,0

0.0

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 м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		70,0	9,6	5,2	4,4	103,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl						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
Выход:	0,06	0,06	221,2	2,51	1,91	81	299	31	39	146	0,7	101	8,6

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: 54-12p-2020 (от 7 до 11 лет) Номер рецептуры: 54-12p-2020 (11 лет м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80.0	10.3	6.2	10.1	138.0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	вмкг)		
	Bl						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
Выход:	0.05	0.05 0.05 10.7 1.43 0.67				365	190	24	18	124	0.6	115	13.2

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 бланиированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формуют 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 м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80.0	12.6	9.0	10.1	172.3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	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
Выход:	0.10	0.09	17.2	3.94	0.64	371	188	21	18	120	0.7	69	23.5

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 бланиированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формуют 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: 54-14p-2020 (от 7 до 11 лет) Номер рецептуры: 54-14p-2020 (11 лет м старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80.0	10.3	6.4	10.1	139.0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлебпшеничный	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
Выход:	0.06						226	31	30	139	0.8	123	9.9

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 бланиированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формуют 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		100,0	14,9	15,6	2,3	210,2

Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B1 B2 A PP C						Ca	Мg	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	0	0	0,0	0,0	0,0			
Выход:	0,04	0,12	108,8	5,50	0,45	108	263	30	21	152	2,0	16,5	0,2

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		120.0	18.0	18.8	2.9	252.3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)								
	B1	B2	A	PP	U	Na	K	Ca	Мg	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	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0					
Выход:	0.05	0.14	130.5	6.60	0.55	129	315	36	25	182	2.4	19.8	0.2	

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.

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 разрезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной $3 \times 3 \times 30$ 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80,0	13,5	13,5	3,1	188,9
Продукты	Витаминь	ı (B1,B2, p	о-вмг;	Минералы (Na, Ca, K, N	ſg, Р, Fe - вмг; I,

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икт рет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C					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	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,09	25,6	4,98	1,13	97	257	11	19	133	2,0	13,7	0,3

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		120.0	20.4	20.4	4.7	283.6

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C						Ca	Мg	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 1 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	0	0	0.0	0.0	0.0				
Выход:	0.06	0.14	38.4	7.49	1.70	145	386	17	28	199	3.0	20.5	0.5	

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 разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
крупа рисовая	10,0	10,0	0,7	0,1	6,7	30,4
говядина 1 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
Выход:		200,0	16,9	15,9	12,7	261,2

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B1 B2 A PP C					K	Ca	Мg	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 1 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	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,14	25,7	6,24	22,1	229	542	64	38	184	2,7	33,9	1,8

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		250.0	21.1	19.8	16.0	326.6

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B1 B2 A PP C						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	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	
Выход:	0.09	0.18	32.1	7.80	27.6	287	677	79	47	230	3.4	42.3	2.3

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 х 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 разрезают 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 тушенному 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
хлебпшеничный	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
Выход:		75,0	13,7	13,6	12,2	226,3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B1 B2 A PP C 1					K	Ca	Мg	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
хлебпшеничный	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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают 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 бесиветного 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)

e i em 2020 (Titlet ii etapine)												
Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность						
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)						
хлебпшеничный	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						
Выход:		75,0	14,4	3,3	10,1	127,1						

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	г.экв)		Se-вмкг)							
	B1							Ca	Мg	P	Fe	I	Se
хлебпшеничный	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	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0				
Выход:	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1,0	12,8	13,8

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают 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 бесиветного 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		75,0	13,7	13,6	12,2	226,3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B1 B2 A PP C					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
хлебпшеничный	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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
хлебпшеничный	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
Выход:		75,0	13,7	13,6	12,2	226,3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C						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
хлебпшеничный	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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
хлебпшеничный	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
Выход:		60,0	8,2	7,3	5,0	118,5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рез	г.экв)		Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C					K	Ca	Мg	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
хлебпшеничный	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 0,00 0,0 0,00 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		90.0	12.3	11.0	7.5	177.6

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B1 B2 A PP C					K	Ca	Мg	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
хлебпшеничный	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 0.00 0.0 0.00 0.00					0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.05	0.08	10.6	4.46	1.19	156	223	16	17	125	1.8	16.6	0.7

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 разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто нетто		(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)	
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	
Выход:		200	20.1	19.3	17.2	323.0	

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se								
	А - мкг рет.экв)				- в мкг)								
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Мg	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
Выход:	0.13	0.19	35.2	8.25	9.5	114	820	24	44	230	3.4	20.9	0.4

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто нетто (г.) (г.) (г.)		(r.)	(ккал)			
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	
Выход:		250	25.1	24.2	21.5	403.7	

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	I, Se
		А - мкг рет.экв)							- B	мкг)			
	B1						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 1 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
Выход:	0.17	0.23	44.0	10.30	11.9	142	1025	29	56	287	4.3	26.1	0.6

Технология приготовления:

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланиируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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 1 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
Выход:		200,0	22,1	22,8	13,2	347,1

Продукты	Вита	мины	в мг;	Ми	нерал	ы (№	a, Ca,	K, M	g, P, I	e-ви	иг; I,		
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	Α	pp	С	Na	K	Ca	Мg	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 1 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
Выход:	0,08	0,19	115,3	8,05	28,9	188	741	82	48	232	3,7	28,9	0,7

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

Продукты	Pac	ход с	п) кафы	.)	Белки	ı	Жиры	У	гле во,	ды	Энерг це:	ети че нн ости			
	бру	TTO	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)			
лук репчатый	16	.7	13.4	4	0.2		0.0		1.0		4.9				
морковь	8.	8.3		3 6.6			0.1		0.0		0.4		2.0		
сахар-песок	5.	5.0					0.0		0.0		4.5			18.2	
мука пшеничная высший сорт	2.	2.0		2.0			0.2		0.0		1.3			6.1	
говядина 1 категории	150	150.7		150.7		4	23.3		18.8		0.0		- 2	262.3	
томатное пюре	10	10.0		0.0 10.0)	0.3		0.0		1.1			5.6	
капуста белокочанная	238	3.8	191.	0	3.2		0.2		8.2		47.1				
масло сливочное	12	.5	5 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			
Выход:			250.	0	27.4		28.6		16.6		4	133.7			
Продукты	Вита	Витамины А - 1		2, pp		Мин	гералы	(Na,		, Mg мкг)	, P, Fe	- В МГ	, I, Se		
	B1			PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
лук репчатый	0.00	0.00 0.00		0.0	5 0.5	0	19	4	2	7	0.1	0.4	0.1		
морковь	0.00	0.00 0.00		0.03	5 0.13	1	11	2	2	3	0.0	0.3	0.0		
сахар-песок	0.00	$\overline{}$		0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0		

0.00 0.00

0.06 0.16

0.00 0.00

0.04 0.06

0.00 0.00

0.00 0.00

0.00 0.00

0.10 0.23

0.01

0.00

0.0

0.0

12.0

49.0

0.0

0.2

0.0

144.2

0.02

8.75

0.09

1.07

0.02

0.00

0.00

0.00

10.05 36.1

0.00

0.00

1.04

34.4

0

0.00

0.02

0.00

0

66

1

19

0.7

0

0

147

235

361

56

476

1.56

0

1

0

927

0

11

81

1.3

0

1

2

102

0

26 218

4

0 2.1

0

0

0

60

2

6

52

0

0

0

290

0.0

3.1

0.2

1.0

0.02

0.0

0.1

0.0

4.5

0.0

9.6

0.0

0

0.0

0.0

20.0

36.0

0.1

0.0

0.1

0.5

0.1

0.0

0.0

0.0

Технология приготовления:

соль поваренная йодированная

мука пшеничная высший сорт

говядина 1 категории

капуста белокочанная

масло подсолнечное

томатное пюре

масло сливочное

лавровый лист

Выхол:

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, отчищают, 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 разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
говядина 1 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
Выход:		200,0	15,2	15,4	38,6	354,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					нерал	ы (№	a, Ca,	K, M	g, P, I	e-ви	ır; I,
		А - мкг рет.экв)							Se-	в мкг)		
	B1	B2	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 1 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	0	0	0,0	0,0	0,0			
Выход:	0,07 0,12 271,3 5,89 0,72 111 266 18 44 19							192	2,2	16,3	7,4		

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
крупа рисовая	68.0	68.0	4.5	0.6	45.8	206.4
говядина 1 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
Выход:		250.0	19.1	19.3	48.2	443.0

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	вмг;	Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	B1	B1 B2 A PP C 1					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 1 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						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
Выход:	0.08	0.14	339.2	7.37	0.9	139	333	22	55	240	2.7	20.3	9.1

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 разрезают 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	Pac	ход с	ырья (г	r.)	Белкі	1	Жирі	ы	Углев	юды	_	огетич енн ос	
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)
куриная грудка (филе)	12	0,6	106,	,7	23,7		1,8		0,4	1		112,3	
крупа рисовая	45	45,3 45,3			3,0		0,4		30,	5	137,5		
томатное пюре	10	10,7 10,7			0,4		0,0		1,:	1		6,0	
лук репчатый	8	8,4 6,7			0,1		0,0		0,:	5		2,5	
морковь	13	13,4 10,7			0,1		0,0		0,	7		3,3	
масло подсолнечное	6	6,7 6,7			0,0		5,9		0,0)		53,0	
соль поваренная йодированная	0	0,4 0,4			0,0		0,0		0,0			0,0	
вода	18	1,4	181,	,4	0,0		0,0		0,0)	0,0		
Выход:			200,	,0	27,3		8,1		33,	2		314,6	i
Продукты	Вита	мины	(B1,B)	2, pp -	в мг;	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	[g, P, I	Fe - въ	ır; I,	
		A - 1	икг рет	.экв)			-		Se-	викг)		
	B1	B2	A	pp	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				0,21	2	18	3	4	5	0,1	0,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00 0,00 0,0 0,0			0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00 0,00 0,0 0,0				118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00 0,00 0,0			0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08				2,36	173	383	18	108	233	2,0	23,8	27,5

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

Продукты	Расход с	(.1) кады	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		250.0	34.0	10.1	41.5	393.4

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	B1	B1 B2 A PP C					K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.07	0.07 0.07 7.2 8.22 0.96 6						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 0.00 16.1 0.12 1.4						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
Выход:	0.11	0.10	183.8	9.97	3.0	216	479	23	135	292	2.5	29.8	34.4

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланиируют 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 разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
картофель	224.4	165.0	3.1	0.6	24.5	115.5
говядина 1 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
Выход:		200.0	23.5	24.1	26.4	416.4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se							
		A - 1	икт рез	г.экв)		- B MKT)							
	B1	B1 B2 A PP C N					K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se
карт офель	0.14	0.09	3.0	2.38	13.2	6	778	15	33	83	1.3	8.2	0.4
говядина 1 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 0.00 0.0 0.00 0.00					0	3	0	1	0.0	40.0	0.0
Выход:	0.19	0.24	48.4	9.98	13.2	373	1092	30	56	279	4.2	57.1	2.3

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
карт офель	280.5	206.2	3.9	0.7	30.6	144.4
говядина 1 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
Выход:		250.0	29.4	30.1	33.0	520.3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se						; I, Se
		A - 1	икт рез	г.экв)		- в мкг)							
	B1	B2	A	PP	Na	K	Ca	Мg	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 1 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 0.00 0.0 0.00 0.00 368 0 4 0 1 0.0							0.0	50.0	0.0		
Выход:	0.25	0.32	60.5	12.44	16.5	466	1365	38	70	348	5.2	71.4	2.8

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают 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	Расхол с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		-1	Domin	sicilp 21	э инс воды	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	21,9	13,0	25,0	305,7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икт рет	.экв)		Se - в мкг)							
	B1	B2	Α	pp	U	Na	K	Ca	Мg	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
карт офель	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
Выход:	0,16	0,17	82,5	6,55	12,1	423	840	146	93	262	2,5	50,7	20,1

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

Продукты	Расход с	Расход сырья (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		250.0	27.4	16.4	31.2	382.3
Постити	December	· (D1 D2 👓	. n.un: 1/4		la Ca V Ma	D Ea num I Ca

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se						
		A - 1	икг рет	.экв)		- в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C N					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
Выход:	0.21	0.20	103.1	8.19	15.1	529	1050	183	117	328	3.1	63.4	25.1

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 толициной.

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 разрезают 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, ивет и запах – картофеля с мясом.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		120.0	13.1	13.4	9.4	210.2

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг; 1					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se						
		A - 1	икт рет	.экв)		- в мкг)							
	B1	B2 A PP C Na						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	00 0.00 0.0 0.00 0.00 147 0 2 0						0	0	0.0	20.0	0.0	
Выход:	0.05	0.11	25.2	4.86	16.7	188	409	47	29	140	2.1	27.4	1.4

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		150.0	16.4	16.7	11.8	262.9

Продукты	Вита	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А А - мкг рет.экв)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
			aki pei										
	B1	B2	A	PP	С	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
Выход:	0.07	0.14	31.5	6.07	20.9	235	511	59	36	174	2.6	34.3	1.7

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо разрезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола), пропускают через мясорубку, добавляют ½ растопленного сливочное масло, 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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 1 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
Выход:		60,0	8,7	8,8	4,8	133,6

Продукты	Вита	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A PP C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
крупа рисовая	0,00	2- 2						0	3	8	0,1	0,1	0,8		
молоко	0,00							9	1	7	0,0	0,8	0,2		
говядина 1 категории	0,02	0,05	0,00	2,99	0,00	23 123 4 9 75 1,1 3,3 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 0,00					0	1	0	0	0,0	13,6	0,0		
Выход:	0,02	0,06	0,28	126	147	16	13	92	1,2	17,9	1,0				

Номер рецептуры: 54-16м-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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 1 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
Выход:		90	13.0	13.2	7.3	200.3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	I, Se
		A - 1	икт рез	г.экв)					- B	мкг)			
	B1							Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0.01 0 0.0 0.24 0 0					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						15.3	13	1.5	9.9	0.01	1.1	0.2
говядина 1 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
Выход:	0.04	0.10	1.7	190	221	23	20	138	1.8	26.8	1.4		

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 разрезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделывают на шарики по 30 гр. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-6соус-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; консистениия - сочная; цвет, запах и вкус – мясной.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (7-10 лет)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200	23.0	11.9	32.1	327.7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se
		A - 1	икт рез	г.экв)					- B	мкг)			
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.00 0.01 6.2 0.12 0 4						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						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						0	3	0	1	0.0	40.0	0.0
Выход:	0.38	2.07	5694	14.30	30.4	407	1073	39	55	405	8.3	56.3	41.4

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		250	28.7	14.9	40.1	409.5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se
		A - 1	икт рет	г.экв)					- B	мкг)			
	B1							Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.00 0.02 7.8 0.14 0						5.81	2.4	0.5	8.4	0.11	1	1.4
картофель	0.18 0.12 3.7 2.97 16.5						972	18	41	104	1.61	10.3	0.5
петрушка (зелень)	0.00 0 28.5 0.03 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						0	4	0	1	0.0	50.0	0.0
Выход:	0.49	0.49 2.60 7117 17.85 38.0					1341	49	69	506	10.4	70.3	51.7

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Печень промывают, очищают от пленок, разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		80	13.4	14.0	5.3	200.5
Продукты	Витаминь	ı (B1,B2, p	о-виг; Л	Линералы (N	Va, Ca, K, M	g, P, Fe - в мг; I, Se

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se	
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	B1							Ca	Мg	P	Fe	I	Se
печень говяжья	0.16 1.31 3760 7.79 9.89						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					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
Выход:	0.17 1.33 3791 7.93 9.9					449	198	31	14	221	4.6	59.1	26.4

Технология приготовления:

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3x3x35 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		60,0	8,5	15,1	3,4	184,4

Продукты	Вита							Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)					Se - в мкг)								
	B1	B1 B2 A PP C						Ca	Мg	P	Fe	I	Se		
лук репчатый	0,01	0,01 0,00 0,00 0,06 0,64						4	2	8	0,1	0,5	0,1		
печень говяжья	0,10	0,10 0,78 2229 4,62 5,86					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		
Выход:	0,11	0,11 0,81 2309 4,88 6,50					135	17	10	143	3,0	52,5	17,4		

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

Продукты	Pac	ход с	п) кады	(.)	Белки	ı	Жиры	У	глево	ды		етиче нност	
	бру	TTO	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(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	\top	0.2	\neg	158.1		
соль поваренная йодированная	1.	.6	1.6		0.0		0.0		0.0		0.0		
Выход:		80					20.2		4.7			245.8	
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp	- в мг;	Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se
		A - 1	икг рет	.экв)					- B	мкг)			
	B1	B2	A	PP	C	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			0.04	0.00	1	3	3	0	4	0.0	0.0	0.2
соль поваренная йодированная	0.00 0.00 0.0 0.0				0.00	471	0	5	0	1	0.0	64.0	0.0
Выход:	0.14	1.09	3078	6.52	8.7	528	180	22	13	191	4.0	69.9	23.2

Технология приготовления:

Печень промывают, очищают от пленок, разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
говядина 1 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
Выход:		60,0	17,0	13,7	0,4	192,7

Продукты	Вита		(В1,В		в мг;	Ми	нерал	ы (N		К, М в мкг	_	e-BN	ır; I,
	B1						K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 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	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,12	28,80	6,41	0,15	166	271	10	20	162	2,3	23,2	0,0

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

Продукты	Pac	ход с	ырья (і	r.)	Белкі	ı	Жиры	. 2	глево	ды	_	ети че нн ост	- 1
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)	
говядина 1 категории	14	6.4	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.	3.6 3.2			0.0	0.0			0.2			1.0	
соль поваренная йодированная	0.	0.5 0.5			0.0		0.0		0.0			0.0	
вода	22	228.8 228.8			0.0		0.0		0.0		0.0		
Выход:		80			22.7		18.3		0.4			257.1	
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp	- в мг;	Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	I, Se
		A - 1	икг рет	экв)					- B	мкг)			
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Мg	P	Fe	I	Se
говядина 1 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	157	0	2	0	0	0.0	21.3	0.0
вода	0.00				0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.06	0.00 0.00 0.0 0.0 0.06 0.16 38 8.5				222	361	14	26	215	3.1	30.9	0.0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают 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 куска 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		60,0	19,3	1,4	0,7	92,9

Продукты	Вита		(B1,B		в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I, Se - вмкг)							
	R1	А-мкг рет.экв) В1 В2 А РР С					K	Ca	Mg	Р	Fe	T	Se
лук репчатый	0,00		0,00	0,01	0,10	Na 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	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
Выход:	0,04	0,04 0,05 18,35 5,34 2,16					229	13	67	132	1,1	17,4	17,4

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

Продукты	Paci	од сі	ырья (г		Белки		Жиры	У	гле во,	ды	Энерг	ети чес нн ости	
	бруг	то	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(1	ккал)	
лук репчатый	3.0	5	3.2		0.04		0.01		0.24			1.2	
петрушка (зелень)	3.0	5	3.2		0.11		0.01		0.22			1.4	
куриная грудка (филе)	130	.2	115.	2	25.6		1.9		0.4		1	21.2	
соль поваренная йодированная	0.4	1	0.4		0.0		0.0		0.0			0.0	
вода	288	.0	288.	0	0.0		0.0		0.0			0.0	
Выход:			80		25.7		2.0		0.9]	23.8	
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp	0-вмг;	Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mę	, P, Fe	- в мг	; I, Se
	А - мкг рет.эк			.ЭКЕ	3)				- B	мкг)			
	D4	D2		TO		NT	7.5	_	3.4	-	-	-	

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Мин	ералы	(Na,	Ca, K	, Mg,	P, Fe	- в мг	; I, Se
		A - 1	икт рез	г.экв)					- B	мкг)			
	B1									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	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	
Выход:	0.06	0.06	24	7.13	2.9	171	305	17	89	176	1.5	23.1	23.1

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 разрезают 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		100,0	1,5	8,4	3,2	94,9

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (№	ı, Ca,	K, M	g, P, F	e-BN	ır; I,
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	B2	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se			
мука пшеничная высший сорт	0,00	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 0,00					0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,04	41,90	0,26	0,08	24	51	39	4,3	28,4	0,1	5,7	0,3

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: 54-2coyc-2020 (от 7 до 11 лет) 54-2coyc-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расуонс	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	т асход с	ырыл (г.)	Белки	жиры	Утисводы	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		100,0	2,7	4,2	4,3	66,3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Mu	нерал	ы (№	ı, Ca,	K, M	g, P, F	e-BM	ır; I,
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	B2	A	pp	С	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 0,00						0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,00	20,56	0,12	0,67	10	22	8	2,3	9,0	0,3	1,4	0,3

Технология приготовления:

В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый ивет.

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: 54-3соус-2020 (от 7 до 11 лет) 54-3соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		100,0	3,3	2,7	8,9	73,1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	g, P, F	е-вы	ır; I,
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	B2	A	pp	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						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
Выход:	0,02	0,00	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4

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)

34-4coyc-2020 (11 Set n ctapme)													
Продукты	Pac	ход сі	ырья (г	.)	Белки		Жирі	a I	Углеводы		Энергетичеси ценность		
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)		
мука пшеничная высший сорт	5,	,0	5,0		0,5		0,1	\neg	3,2		15,3		
сметана	100	0,0	100,	0	2,4		13,2		3,3		14:		
соль поваренная йодированная	0,3 0,3				0,0	\top	0,0		0,0		0.0		
масло сливочное	5,0 5,0				0,0		3,6		0,0		32,9		
Выход:			100,	0	2,9		16,9		6,	5	189,9		
Продукты	Вита		(В1,В		в мг;	Ми	нерал	ы (N		K, M	_	e-BN	ır; I,
	Bl	B2	A	pp	С	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				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
Выход:	0,03	0,08	83,79	0,54	0,16	119	102	80	8,6	57,0	0,2	21,1	0,7

Технология приготовления:

Для приготовление 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		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность				
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)	(ккал)		
молоко	10	0,0	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,		
соль поваренная йодированная	0,3 0,3				0,0		0,0		0,0				
масло сливочное	8,0 8,0				0,0		5,8		0,1		52,7		
Выход:	100,0				3,5		8,7		9,5	5	130,5		
Продукты	Вита		(В1,В) икг рет		- в мг;	нерал	ы (N		K, M BMKI		e-BN	ır; I,	
	Bl	B2	Ā	pp	С	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,				0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
масло сливочное	0,00 0,01 31,34 0,				0,00	0	1	1	0,0	1,3	0,0	0,0	0,1
Выход:	0,04	0,13	44,54	0,73	0,52	127	27 130 10		13,4	85,8	0,2	21,1	2,3

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 БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ

Номер рецептуры: 54-6coyc-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией 54-6coyc-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Pac	VOT C	ырья (і		Белки	,	Жирі	.,	Углен	2071	Энер	летич	еская
	rac	жод с	ырыл (і	.)	Deliki	1	жирі	DI	3 13161	юды	ц	еннос	ТЬ
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.	.)	(ккал))
мука рисовая	6	,0	6,0)	0,4		0,0		4,	4	19,5		
молоко	75	5,0	75,	0	2,0		2,1		3,	2	40,		
масло сливочное	13	3,0	13,	0	0,1		9,4	П	0,1		85,		
соль поваренная йодированная	0,3 0,3			3	0,0		0,0		0,0		0,0		
вода	15,0 15,0			0	0,0		0,0		0,0		0,0		
Выход:	100,0				2,5		11,5		7,7		145,1		
Продукты	Вита	инимы	(B1,B	2, pp -	- в мг;	Ми	нерал	ы (N	la, Ca,	K, M	g, P, I	Fe-BM	ır; I,
		A - 1	мкг рет	.экв)			_		Se-	в мкг)		
	Bl	B2	A	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				0,02	0,00	1	2	1	0,0	2,2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная				0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
вода	0,00 0,00 0,00 0,0				0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

0,02 0,10 60,83 0,65 0,39 118

Технология приготовления:

Муку пассируют на масле.

Выход:

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	Pac	ход с	ырья (і	r.)	Белки	1	Жиры		Углеводы		Энергетическа ценность		
	бру	тто	нетт	o	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал)		
чай черный байховый	1	,0	1,0)	0,2		0,0		0,1		1,4		
вода	20	200,0 200,0					0,0		0,0		0,0		
Выход:			200,	,0	0,2	0,2 0,0			0,1		1,4		
Продукты	Вита	минь	(B1,B	2, pp	- в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	[g, P, I	e-вы	ır: I.
		A - :	мкг рет	г.экв)					Se-	в мкг	•)		
	Bl	A - :	MKT per	г.экв) рр	C	Na	K	Ca	Se -	B MKI P	Fe	I	Se
чай черный байховый	B1 0,00		_		С	Na 0,6	K 20,6	Ca 4,4	_		_	I 0,0	
чай черный байховый вода		B2	A	pp	C 0,04				Mg	P	Fe	0,0 0,0	Se

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,2	0,0	6,5	26,8

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	g, P, F	e-ви	ır; I,
		А - мкг рет.экв)							Se-	в мкг)		
	Bl						K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00 0,00 0,00 0,00 0,00					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 0,00					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00						20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0

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 разливают по стаканам.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ

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

		(0-	. ~~ -		
54-3 1	тн-2020	(11 л	ет и	старше	()

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,0	6,7	27,9

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					r; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в м г; I,						ır; I,
		A - 1	икт рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl						K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	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	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 0,00					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00 0,01 0,38 0,10 1,1					30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

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 с	ыпья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	т аслод с	ырыя (г.)	Delika	жиры	этиеводы	ценность
	брутто нетто		(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,4	0,0	9,1	37,9

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					мг; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1						K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	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	,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 0,00					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00 0,00 0,00 0,00 0,0					33,6	8,3	4,9	10,4	0,8	0,3	0,0

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,4	0,0	9,4	39,1

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икт рет	.экв)		Se - в мкг)								
	Bl	Bl B2 A pp C					K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
мед пчелиный	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	
Выход:	0,00	0,00 0,01 1,01 0,15 5,64					44,5	8,1	6,0	11,1	0,9	0,3	0,1	

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
						, ,
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
Выход:		200,0	1,6	1,4	8,6	53,5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в м г; I,							
		A - 1	икг рез	г.экв)		Se-вмкг)								
	Bl	B1 B2 A pp C					K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
молоко	0,01	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	
Выход:	0,01	0,01 0,07 6,90 0,41 0,30					81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	

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 кипяченное 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)

34-71н-2020 (11 лет и старше)													
Продукты	Pac	ход с	ырья (1	:)	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ ценность		
	бру	тто	нетт	0	(r.)	(r.)			(r.)		(ккал)		
какао-порошок	5,	,0	5,0		1,1 0,7			0,5		12,4			
молоко	130,0 130,0				3,5		3,7		5,0	5		69,4	
сахар-песок	7,	,0	7,0		0,0		0,0		6,4	1		25,4	
вода	80	,0	80,0)	0,0		0,0		0,0		0,0		
Выход:			200,	0	4,6		4,4		12,	5		107,2	
Продукты	Вита		(В1,В мкг рет		в мг;	Минералы (К, М в мкг	Mg, P, Fe - вмг кг)		
	Bl	B2	A	pp	С	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		0,1	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
Выход:	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток 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	Расхол с	Расход сырья (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая
	2 401104 0	()	Белки	жиры	Утисводы	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	3,5	3,3	22,3	133,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Ми	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)								
	Bl	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	
Выход:	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38,0	165	107	26,0	95,2	0,9	2,7	1,0	

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипяток 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	3,8	3,5	11,2	91,2

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)								
	Bl	B1 B2 A pp C				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
кофейный напиток	0,00	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	
Выход:	0,03	0,03 0,13 13,29 0,91 0,52					184	111	30,7	107	1,1	9,0	1,8	

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 с	(.1) кады	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,2	0,0	1,6	6,8

Продукты	Вита	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	Bl						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	
Выход:	0,00	0,00 0,01 0,00 0,06 0,04					20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0	

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	1,6	1,4	3,7	33,9

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	г.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	B1 B2 A pp C					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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,01	0,07	6,90	0,41	0,30	19,6	81,2	57,2	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9

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 кипяченное 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 с	(г.) кады	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
кишия	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
Выход:		200,0	0,2	0.0	1,4	7,5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	г.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	Bl B2 A pp C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вишия	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Выход:	0,00	0,00 0,01 1,95 0,14 1,04					52,0	8,5	6,3	10,6	0,9	0,2	0,0

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, пориионно 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,6	12,2

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икт рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	B1 B2 A pp C					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 0,00					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,83	0,13	12,0	4,3	64,2	9,1	7,9	11,5	0,9	0,2	0,2

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

The state of the s												
Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность							
брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)							
14,9	10,0	0,1	0,0	0,7	3,4							
10,7	10,0	0,0	0,0	0,9	4,1							
1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4							
180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
	200,0	0,3	0,0	1,7	8,9							
	брутго 14,9 10,7 1,0 180,0	14,9 10,0 10,7 10,0 1,0 1,0 180,0 180,0 200,0 Витамины (В1,В2, р	брутго нетго (г.) 14,9 10,0 0,1 10,7 10,0 0,0 1,0 1,0 0,2 180,0 180,0 0,0	брутго нетго (г.) (г.) 14,9 10,0 0,1 0,0 10,7 10,0 0,0 0,0 1,0 1,0 0,2 0,0 180,0 180,0 0,0 0,0 200,0 0,3 0,0	брутго нетго (г.) (г.) (г.) 14,9 10,0 0,1 0,0 0,7 10,7 10,0 0,0 0,0 0,9 1,0 1,0 0,2 0,0 0,1 180,0 180,0 0,0 0,0 0,0 200,0 0,3 0,0 1,7 Витамины (В1,В2, pp - в мг; Минералы (Na, Ca, K, Na, Na, Na, Na, Na, Na, Na, Na, Na, Na							

Продукты	Вита	инимы	(B1,B	2, pp -	в мг;	; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в м г; I,						иг; І,	
		A - 1	икт рез	г.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	B1 B2 A pp C 1					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 0,00					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,90	0,12	2,64	2,7	49,8	9,0	6,0	10,6	0,9	0,3	0,1

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 с	:ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,9	13,3

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	г.экв)					Se-	в мкг)		
	Bl	Bl B2 A pp C					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 0,00				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,75	0,13	0,64	3,6	55,2	6,5	5,0	8,6	1,0	0,3	0,0

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	Расхол с	Расход сырья (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая
	2 40000 4		Белки	Jimpin	Утисьоды	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,1	3,5	16,2

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рег	г.экв)					Se-	в мкг)			
	Bl						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	0,90 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	
Выход:	0,00	0,01	1,02	0,13	0,94	1,4	31,8	7,7	4,7	9,3	0,8	0,0	0,0	

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают $5{\text -}10$ 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,1	4,2	18,8
_						

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	Bl	B2	A	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
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	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	3,27	0,16	1,54	1,8	48,5	9,6	6,7	12,0	0,9	0,0	0,0

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	Dac	Расход сырья (г.)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		еская	
	1 ac	т асход сырых (г.)) lile E	юды	ценность		ТЬ	
	бру	брутто нетто			(r.)		(r.)		(r.)		(ккал))
сироп облепиха на фруктозе	5	,0	5,0		0,0		0,0		2,9	9		11,5	
облепиха	16	5,1	15,0	0	0,2		0,7		0,8	3		10,2	
чай черный байховый	1	,0	1,0		0,2		0,0		0,1	1	1,		
вода	18	5,0	185,	,0	0,0		0,0		0,0			0,0	
Выход:			200,	,0	0,4		0,7		3,8	8		23,1	
Продукты	Вита	инимы	(B1,B	2, pp	- в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	ſg, P, I	e - въ	иг; І,
		A - 1	мкг рет	.экв)	ı		_		Se-	вмкі	•)		
	Bl	B2	A	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп облепиха на фруктозе	0,00				0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,00	0,00 0,01 22,50 0,			12,0	0,5	24,0	2,9	3,9	1,2	0,2	0,2	0,1
чай черный байховый	0.00	 			0,04	0.6	20,6	4.4	3.8	7.2	0.7	0.0	0,0

Технология приготовления:

вода

Выход:

Ягоды (свежмороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

0,00 0,02 22,80 0,14 12,0 1,1 44,6 7,3

0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,2	0,0	2,7	12,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,								
	А - мкг рет.экв)				Se - в мкг)								
	Bl					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
Выход:	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

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 с	:ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	ценность (ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,0	3,3	14,3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	Bl	B2	A	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 0,00				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

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 с	Расход сырья (г.) Белки Жиры Углеводы		Энергетическая ценность		
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,0	2,9	13,1

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	Bl	B2	A	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
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 0,00				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		()	DOMAIN	жары	Утисьоды	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,0	1,8	8,3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se - в мкг)							
	Bl	B2	A	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
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	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

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 с	:ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,0	2,6	11,8

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,						
		А - мкг рет.экв)							Se-	в мкг)		
	Bl	B1 B2 A pp C 1					K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп брусника на фруктозе	0,00	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
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	12 0,6 9,5 2,5 0,7 1,3 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 0,00					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00 0,01 0,38 0,10 1,16					30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

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 с	:ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200.0	0.4	0.1	3.4	16.0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		А - мкг рет.экв)					Se-вмкг)							
	Bl	B1 B2 A pp C 1					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 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 0,00				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,00	0,00 0,01 0,30 0,13 0,64					26,9	6,5	4,6	8,9	0,8	1,6	0,0	

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	Pac	Расход сырья (г.)			Белки	1	Жирь	ı 7	Углев	юды	Энергетическа ценность		
	бру	TTO	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)			(ккал))
мед пчелиный	12	12,0 12,0				0,1 0,			8,8		35,4		
малина	7,	7,5 7,0				0,1			0,5	5	2		
чай черный байховый	1,	1,0 1,0					0,0		0,1	1		1,4	
вода	18	180,0 180,0					0,0		0,0		0,0		
Выход:		200,0				0,1			9,4	4		39,4	
Продукты	Вита		(B1,B		в мг;	Ми	нерал	ы (N			_	e - B1	иг; I,
			мкг рет	.3KB)					Se-	BMKI	_		_
	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
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	0,00 0,01 0,30 0,0			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			0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0.00	0.00 0.01 1.69 0.16				2.1	37,2	8,3	5.5	11,3	0.9	0.2	0,0

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)

0,00 0,01

0,00 0,00 0,00

Продукты	Pac	ход с	ырья (і	1.)	Белкі	ı	Жирі	ы	Углев	юды	ценность		
	бру	брутто нетто					(r.)		(г.			(ккал))
мед пчелиный	12	12,0 12,0					0,0	8		8		35,4	
облепиха	7	,5)	0,1		0,3		0,4	4	4,8			
чай черный байховый	1	,0	1,0)	0,2		0,0		0,1		1,4		
вода	18	0,0	180,0		0,0		0,0		0,0	0		0,0	
Выход:			200,	,0	0,4		0,4		9,	2		41,6	
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	[g, Р, I	e-BN	иг; І,
		A - 1	икт рет	.экв)					Se-	BMKI	•)		
	B1	B1 B2 A			C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00 0,00 0,0			0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
облениха	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

0,09

0,00 0,00

0,00 | 0,01 | 10,80 | 0,15 | 5,64 | 1,7 | 35,4 | 7,2

Технология приготовления:

чай черный байховый

Выход:

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).

0,6 20,6

0,0 0,0

0,0

0,0 0,0

0,0

0,0

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,4	0,1	9,3	39,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,						
		А - мкг рет.экв)							Se-	в мкг)		
	B1	B2	A	pp	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	0,28 0,3 3 1 0,4 0,8 0,0 0,8 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 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00 0,01 0,30 0,15 0,32					27	6,8	4,5	9,9	0,8	1,0	0,0

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,1	9,4	39,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		А - мкг рет.экв)							Se-	в мкг)			
	B1	B2	A	pp	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 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,00	0,01	0,64	0,15	0,46	1,9	29	7,4	4,6	10	0,8	0,2	0,0	

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,7	12,8

Продукты	Вита	мины	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,											
		А - мкг рет.экв)					Se-вмкг)							
	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	
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 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,00	0,02	3,27	0,16	1,54	1,8	48	9,6	6,7	12	0,9	0,0	0,0	

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,4	0,8	2,3	17,4

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)				
	B1	B1 B2 A pp C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
сироп на стевии	0,00	0,00 0,00 0,00 0,00 0,00						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	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0					
Выход:	0,00	0,00 0,02 22,80 0,14 12,0					45	7,3	7,8	8,4	0,9	0,2	0,1		

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	 **		(r.)	(r.)	(ккал)
сироп на стевии	5,0	***		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
Выход:		200,0	0,4	0,1	2,6	12,7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икт рез	г.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B1 B2 A pp C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
сироп на стевии	0,00	0,00 0,00 0,00 0,00 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
черника	0,00	0,00	0,00	0,04	0,60	0 0,7 6,4 2,1 0,8 1,7 0,1 1,6 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 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,00	0,00 0,01 0,30 0,13 0,64					27	6,5	4,6	8,9	0,8	1,6	0,0	

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 с	:нрья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
сироп на стевии	5,0	5,0 5,0		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
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,6	12,7

Продукты	Вита	мины	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,										
		A - 1	икг рет	г.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B1 B2 A pp C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00 0,00 0,00 0,00 0,00					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 0,00					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00 0,01 1,02 0,13 0,94					32	7,7	4,7	9,3	0,8	0,0	0,0

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
сахар-песок	7,0 7,0		0,0	0,0	6,4	25,4
вишия	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
Выход:		200,0	0,3	0,1	10,3	43,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
		A - 1	икг рег	г.экв)					Se-	в мкг)					
	B1	B1 B2 A pp C						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			
вишия	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 0,00 0,0					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
Выход:	0,01	0,01 0,01 4,10 0,16 2,9					86	14	9	11	0,2	0,8	0,1			

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)

54-2XH-2	2020 (11 лет и старше)												
Продукты	Pac	ход сі	ырья (г	r.)	Белки	1	Жирь	ы ?	Углев	оды	Энергетическа: ценность		
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.))		(ккал)	
мед пчелиный	12	,0	12,0	0	0,1		0,0		8,8	3		35,4	
смородина черная	42	,8	40,0	0	0,4		0,1		2,7	1		13,4	
кислота лимонная	0,	2	0,2	,	0,0		0,0		0,0			0,1	
вода	163	2,0	162,	,0	0,0		0,0		0,0)		0,0	
Выход:			200,	0	0,5		0,1		11,	5		48,9	
Продукты	Вита		(В1,В мкг рет		- в мг;	Ми	нерал	ы (N		K, M		Fe - въ	ır; I,
	B1	B2	A	pp	C	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				0,1	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

0,01 0,01 4,08 0,14 32,1

0,00 0,00 0,00

B горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

0,0

0

0

0

0,0

0,00

Компот охлаждают.

вода Выход:

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
черн ослив	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
Выход:		200,0	0,8	0,2	25,8	108,1

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	г.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B1 B2 A pp C					K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
сахар-песок	0,00						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	
Выход:	0,01	0,01 0,03 2,22 0,50 0,4					266	26	33	27	1,0	0,2	0,1	

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сирот 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
сахар-песок	7,0 7,0		0,0	0,0	6,4	25,4
вишия	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
Выход:		200,0	0,2	0,1	10,2	42,6

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	g, P, F	e - въ	иг; I,
		A - 1	икт рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B1 B2 A pp C 1						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
кншиа	0,00	0,00 0,00 1,84 0,07 1,1					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 0,00 0,0					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00 0,00 2,53 0,13 2,1					92	9	6	7	0,5	0,8	0,1

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	1,8	0,1	23,6	102,2

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1					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
Выход:	0,03	0,06	129,4	0,89	0,6	5	527	52	34	47	1,1	0,0	0,0

Технология приготовления:

Плоды 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,7	0,1	25,6	106,4

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рег	г.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B1 B2 A pp C					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 0,00 0,0					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,02	1,17	0,15	0,5	29	222	24	12	36	0,9	0,3	0,2

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,6	0,0	22,8	93,2

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)					Se-вмкг)							
	B1						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	
Выход:	0,00	0,00	18,30	0,06	0,0	0	0	60	3	5	0,1	0,0	0,0	

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 с	Расход сырья (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая
		•		•		ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,3	0,1	8,4	35,4

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	г.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B1 B2 A pp C 1					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
Выход:	0,01	0,01	3,06	0,07	24,0	7	87	10	8	9	0,4	0,3	0,3

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
крах мал 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
Выход:	200,0		0,4	0,1	14,4	60,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	г.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B1 B2 A pp C						Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
крах мал 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	7 7 7 7					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,01	0,01	2,42	0,08	12,5	5	84	18	6	14	0,2	1,0	0,2	

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,2	0,1	12,5	51,2

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	мкг рет	г.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B1 B2 A pp C					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 0,00 0,0					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00	1,15	0,06	1,4	2	19	8	1	7	0,1	0,0	0,0

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: брусничный.

кисель из свежей вишни;

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

Продукты	Расход с	(г.) кады	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(1.)	(ккал)
крах мал 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
Выход:		200,0	0,2	0,0	13,0	52,9

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в м г; I,						
		A - 1	икг рет	г.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B2	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se			
крах мал 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	
вишия	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 0,00 0,0					0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
Выход:	0,01	0,01	2,45	0,10	1,4	4	52	10	5	10	0,1	0,5	0,0	

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	брутто нетто		(r.)	(r.)	(ккал)
крах мал 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
Выход:		200.0	0.2	0,1	12,3	50,5

Продукты	Вита	мины	в мг;	; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,									
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	Α	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крах мал 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	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
Выход:	0,01	0,01	2,45	0,06	19,2	6	71	10	6	11	0,3	0,2	0,2

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	Pac	ход с	п) качи	.)	Белки		Жирь	ы	Углеводы		Энергетиче ценност		
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.))		(ккал)	
сироп на стевии	5	,0	5,0		0,0		0,0		1,5		5,8		
яблоко	48	3,1	45,0)	0,2		0,2		4,0)		18,2	
вода	18	0,0	180,	0	0,0		0,0		0,0)		0,0	
Выход:			200,	0	0,2 0,2				5,5	,	24,0		
Продукты	Вита) - В МГ;	Mr	инерал	ы (1			, Mg, P, Fe - вмг;		ır; I,
		_	мкг рет	.экв	-				_	ВМКІ	<u> </u>		
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se

Продукты	Вита	мины	(BI,B	вмг;	; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; 1,							IF; I,	
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1	B2	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se			
сироп на стевии	0,00	0,00	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
Выход:	0,01	0,01 0,01 1,35 0,11 1,8					104	6	4	4	0,9	0,9	0,1

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

c i i i i i i i i i i i i i i i i i i i												
Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность						
	брутто	брутто нетто		(r.)	(r.)	(ккал)						
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						
Выход:		200,0	0,6	0,2	12,4	54,5						

Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)		
	B1						K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп шиповник на сорбите	0,00						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
Выход:	0,01	0,01 0,05 98,04 0,19 80,0					8	11	3	3	0,5	0,0	0,0

Технология приготовления:

Целые сушенные 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

and the second s													
Продукты	Pac	Расход сырья (г.)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ ценность			
	бру	TTO	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал))
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,		
вода	180	0,0	180,	0	0,0	0,0			0,0		0,0		
Выход:			200,	0,3		1,4			l	26,2			
Продукты	Вита	_	(В1,В) мкг рет		- в мг;	Ми	нерал	ы (N		К, М в мкі	[g, P, F	e-BM	ır; I,
	B1	B2	A	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
Выход:	0,01	0,01	45,00	0,10	24,0	1	48	6	8	2	0,4	0,3	0,3

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 с	(г.) кады:	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200,0	0,5	0,3	5,8	27,2

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;						Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	г.экв)					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	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
брусника	0,00	0,00 0,00 0,00 0,00 0,0 0,00 0,00 0,96 0,05 1,2						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	16,0	5	58	6	5	6	0,2	0,2	0,2		
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0		
Выход:	0,00	0,02	6,96	0,20	19,2	7	110	18	10	15	0,5	0,3	0,2	

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)

	17AH 2020	(110		crup	ше,								
Продукты	Pac	Расход сырья (г.)		r.)	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическа ценность		
	бру	тто	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.))	
мед пчелиный	1	2	12		0.09		0		8.77		35.4		
малина	42	.8	40.0	0	0.3		0.2		3.0			14.9	
вода	16	2.0	162.	.0	0.0		0.0		0.0		0.0		
кислота лимонная	0.	2	0.2	!	0.0	0.0			0.0		0.1		
Выход:			200.	.0	0.4		0.2 11.8			8	50.4		
Продукты	Вита		(В1,В икг рет		- в мг;	Ми	нерал	ы (N		К, М в мкг	[g, P, F	е-вл	иг; I,
	B1	B2	A	pp	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

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

0.01 0.02 7.92 0.23 4.1

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Выход:

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.)		ъя (г.) Белки		Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200.0	0.5	1.9	10.9	62.7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						иг; I,		
	А-мкг рет.экв)				Se-вмкг)								
	B1	B1 B2 A pp C				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
Выход:	0.01	0.02	60.00	0.17	32.1	2	68	9	11	5	0.6	0.6	0.3

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

B 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200.0	0.5	0.2	11.6	50.1

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А-мкгрет.экв)				Se - в мкг)							
	B1	B1 B2 A pp C				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
Выход:	0.00	0.01	0.00	0.14	1.7	3	21	7	2	6	0.3	4.6	0.0

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
				•		ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200.0	0.4	0.2	11.8	50.1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
	А-мкг рет.экв)				Se - в мкг)								
	B1	B1 B2 A pp C				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
Выход:	0.00	0.00 0.01 1.92 0.14 2.5				3	34	11	3	7	0.2	0.2	0.0

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 с	Расход сырья (г.)		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(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
Выход:		200.0	0.2	0.1	8.6	36.6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,								
	А-мкг рет.экв)				Se-вмкг)								
	B1	B1 B2 A pp C			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
Выход:	0.00	0.01	5.94	0.14	3.0	2	56	11	6	10	0.3	0.1	0.1

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(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		
Выход:		200.0 0.3 1.4 7.9						
Продукты	Витамин	Витамины (B1,B2, pp - в мг; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -						

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
	А-мкгрет.экв)				Se - в мкг)								
	B1	B2 A pp C Na K C					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
Выход:	0.01	0.01 0.01 45.00 0.10 24.0				1	48	6	8	2	0.4	0.3	0.3

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200.0	0.3	0.2	8.4	36.4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						иг; I,		
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	B1	B2	Α	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	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00					1	13	4	2	3	0.2	3.3	0.0

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
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
Выход:		200.0	0.2	0.1	8.6	36.3

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							иг; Ι,
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	B1					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 0.00 0.0				0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.00	1.44	0.07	1.8	2	23	7	2	4	0.1	0.0	0.0

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 с	ход сырья (г.) Белки Жиры Углеводы		Энергетическая ценность		
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал)
крах мал 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	0.0
Выход:		200.0	0.3	1.1	11.9	58.8

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крах мал 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 0.00 0.0				0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.01	0.01	36.00	0.08	19.2	1	39	7	6	6	0.3	0.3	0.2

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.

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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		50,0	7,3	12,7	16,3	207,7

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		А - мкг рет.экв)				Se-вмкг)							
	B1	B2	A	PP	С	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	0,00 0,01 52,23 0,02 0,00					2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
Выход:	0,03	0,09	64,93	0,31	0,07	13	48	53	9	79	0,3	3,6	10,1

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, посыпано 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		40,0	2,6	4,5	24,8	150,0

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,						
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B2	A	PP	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	62	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0			
Выход:	0,03	0,02	24,53	0,02	67	31	10	4	24	0,3	1,1	1,9	

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 рифленой 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: 54-3в-2020 (от 7 до 11 лет) 54-3в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Раскопс	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	1 асход с	ырыл (1.)	Белки	жиры	Уплеводы	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
крах мал 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
Выход:		50,0	2,4	9,9	28,0	210,5

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;					: Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в м г; I,						
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B2	A	PP	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
крах мал 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 0,00						0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,04	16,29	0,00	141	28	12	3	31	0,4	8,3	3,5	

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 свежевыпеченного теста, приятный.

КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ»

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

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		50,0	2,7	9,4	27,3	204,2

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;			в мг;	Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,								
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B2	A	PP	С	Na	K	Ca	Мg	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	
Выход:	0,03	0,05	56,47	0,40	0,00	41	90	14	6	36	0,6	3,6	2,8	

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 свежевыпеченного теста, приятный.

КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»

Номер рецептуры: 54-5в-2020 (от 7 до 11 лет) 54-5в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		50,0	5,3	9,1	23,8	198,3
П	D	(D1 D2		\ f	OL C. V X	for D. For annual I

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,							
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Мg	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
Выход:	0,02	0,07	49,37	0,36	0,03	16	40	30	6	54	0,4	2,5	6,4

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 свежевыпеченного 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 с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
крах мал 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
Выход:		60,0	1,1	4,8	21,0	132,6

Продукты	Вита	Витамины (В1,В2, рр - в мг;				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - вмг; I,								
		A - 1	икг рет	.экв)					Se-	в мкг)			
	B1	B2	A	PP	С	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	
крах мал 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	
Выход:	0,01	0,00	0,18	0,39	0,30	628	26	7	5	21	0,5	0,2	2,0	

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	Расхол с	ырья (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	т аслод с	ырыя (г.)	DeJIKH	жиры	этисводы	ценность
	брутто	нетто	(r.)	(r.)	(r.)	(ккал.)
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
Выход:		60,0	7,5	3,1	4,5	75,5

Продукты	Вита	Витамины (B1,B2, pp - в мг; Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в м						ır; I,					
		A - 1	икг рет	.экв)		Se-вмкг)							
	B1	B2	Α	PP	С	Na	K	Ca	Мg	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 0,00 0,00 121 0 0 0 0,0 0,0 0,0						0,0			
Выход:	0,05 0,08 66,63 1,70 2,28 323 218 37 32 80 1,6 27,9 8,							8,9					

Технология приготовления:

Кокосовую муку просеивают, добавляют соль и натрий двууглекислый, тщательно перемешивают.

Тыкву моют, очищают от кожицы, 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 свежевыпеченного 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

54-0B	5-2020 (1	1 JICI	ncia	аршс	у до	и де	ICH	СЦС	JIMAN	MCH			
Продукты	Pac	ход сі	ырья (г	r.)	Белки	ı	Жирі	ы	Углев	юды	_	хетич еннос	еская ть
	бру	TTO	нетт	0	(r.)		(r.)		(r.)		(ккал.))
яблоко	12	.,7	11,2	2	0,0		0,0		1,0)		4,5	
яйцо куриное	10	,6	9,6		1,1		1,0		0,1	1		13,6	
мука рисовая	12	.,8	12,8	8	0,9		0,1		9,3		41,5		
мак	2,	,4	2,4		0,4		1,0		0,3	3		11,9	
сахар-песок	11	,2	11,2	2	0,0		0,0		10,2			40,7	
сметана	4,	,8	4,8		0,1		0,6		0,2	2		6,8	
творог	17	,6	17,0	6	3,0		1,4		0,8	3		27,8	
натрий двууглекислый	0,	,4	0,4		0,0		0,0		0,0)		0,0	
Выход:			60,0	0	5,5		4,1		21,	9		146,8	
Продукты	Вита	мины	(B1,B	2, pp -	в мг;	Ми	нерал	ы (N	a, Ca,	K, M	ſg, P, I	Fe - в	иг; I,
		A - 1	мкг рет						Se-	вмкі)		
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Мg	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
					_	-			_				$\overline{}$

Технология приготовления:

Творог перетирают.

натрий двууглекислый

творог

Выход:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт.

5.28

0,06

0,00

0,72

0.04

0,00

0,50 105

83

16 25

0

75 73

0

34

0

85

0

0.1

0,0

0.9

1,6

0,0

0.0

Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

0.01

0.04

0,00 0,00 0,00

0,02 0,07 23,68

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.

Приложение 1

Меню №1 (7-11 лет)

	TVICITIO 31:	. `		,	,	
№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
(7-11 л.)		Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная кукурузная с					
54-3к-2020	курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,4
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	15,1	16,8	71,9	498,9
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
	Борщ с капустой и картофелем со					
54-2c-2020	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
54-3coyc-2020	Соус красный основной	15	0,5	0,4	1,3	10,9
54-1xh-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
110	Итого за Обед	760	25,3	25,2	112,4	776,7
	Полдник	700	20,0	20,2	112,1	770,7
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
пром.	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2
	Ужин	250	13,1	17	25,0	320,2
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
	1	100	0,2	0,1	9	40,5
Пром.	Абрикос	60		0,1	29,5	140,6
Пром.	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин	560	4,6			,
		500	25,8	19,9	62,1	530,8
П	Второй ужин	200	5.0	-	0	100.2
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5 5	8 8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8			100,2
	Итого за день	2275	86,9	89,2	290,6	2312,5
	Вторник, 1 неделя					
52.10. 2020	Завтрак	10	0.1	0.2	0.1	74.0
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-2o-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
	Итого за Завтрак	390	16,8	24,2	32	412,8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
	Суп с рыбными консервами					
54-12c-2020	(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
	Итого за Обед	770	35,2	32,8	100,8	838,8

	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Полдник	240	2,5	1,5	57,3	253
	Ужин					
	Запеканка картофельная с курицей и					
54-14м-2020	проростками пшеницы	200	21,9	13,1	25	305,8
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	460	26,7	13,7	61,1	474,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2210	87,6	77,8	274,1	2146,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Суп молочный с макаронными		-			
54-19к-2020	изделиями	250	6,9	7	22,2	178,8
	Чай черный байховый с ягодами и					
54-5гн-2020	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
	Итого за Завтрак	585	17,1	13,5	52,2	397,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-2г-2020	Макароны 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
	Итого за Обед	745	31,4	15,6	93,6	639,3
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	250	9,3	14,9	38,9	326,7
	Ужин		ĺ			Í
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
54-14гн-2020					1,7	9
Пром.	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,/	
	Чай с грушей и апельсином Хлеб в ассортименте	200 60	0,3 4,6	0,1 0,5	29,5	140,6
•	1.					
1	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин	60	4,6 17,6	0,5	29,5 67,9	140,6
	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин	60 500	4,6	0,5 16,6	29,5	140,6 490,8
	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5%	60 500 200	4,6 17,6 5,8	0,5 16,6 5	29,5 67,9 8,4	140,6 490,8 101,8
	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5% Итого за Второй ужин	60 500 200 200	4,6 17,6 5,8 5,8	0,5 16,6 5 5	29,5 67,9 8,4 8,4	140,6 490,8 101,8 101,8
	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день	60 500 200 200	4,6 17,6 5,8 5,8	0,5 16,6 5 5	29,5 67,9 8,4 8,4	140,6 490,8 101,8 101,8
	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Четверг, 1 неделя	60 500 200 200	4,6 17,6 5,8 5,8	0,5 16,6 5 5	29,5 67,9 8,4 8,4	140,6 490,8 101,8 101,8
Пром.	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Четверг, 1 неделя Завтрак	60 500 200 200 2480	4,6 17,6 5,8 5,8 81,8	0,5 16,6 5 5 65,6	29,5 67,9 8,4 8,4 294	140,6 490,8 101,8 101,8 2090,8
Пром. 54-1т-2020 54-1гн-2020	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Четверг, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога	60 500 200 200 2480 150	4,6 17,6 5,8 5,8 81,8	0,5 16,6 5 5 65,6	29,5 67,9 8,4 8,4 294	140,6 490,8 101,8 101,8 2090,8
Пром. 54-1т-2020 54-1гн-2020 Пром.	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Четверг, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога Чай черный байховый (без сахара) Джем из абрикосов	60 500 200 200 2480 150 200	4,6 17,6 5,8 5,8 81,8 25,7 0,2	0,5 16,6 5 5 65,6	29,5 67,9 8,4 8,4 294 25 0,1	140,6 490,8 101,8 101,8 2090,8 347,3 1,4
Пром. 54-1т-2020 54-1гн-2020	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Четверг, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога Чай черный байховый (без сахара)	200 200 2480 150 200 30	4,6 17,6 5,8 5,8 81,8 25,7 0,2 0,2	0,5 16,6 5 5 65,6 16 0	29,5 67,9 8,4 8,4 294 25 0,1 21,6	140,6 490,8 101,8 101,8 2090,8 347,3 1,4 86,9
Пром. 54-1т-2020 54-1гн-2020 Пром.	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Четверг, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога Чай черный байховый (без сахара) Джем из абрикосов Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак	200 200 2480 150 200 30 30	4,6 17,6 5,8 5,8 81,8 25,7 0,2 0,2 2,3	0,5 16,6 5 5 65,6 16 0 0,2	29,5 67,9 8,4 8,4 294 25 0,1 21,6 14,8	140,6 490,8 101,8 101,8 2090,8 347,3 1,4 86,9 70,3
Пром. 54-1т-2020 54-1гн-2020 Пром.	Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Четверг, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога Чай черный байховый (без сахара) Джем из абрикосов Хлеб в ассортименте	200 200 2480 150 200 30 30	4,6 17,6 5,8 5,8 81,8 25,7 0,2 0,2 2,3	0,5 16,6 5 5 65,6 16 0 0,2	29,5 67,9 8,4 8,4 294 25 0,1 21,6 14,8	140,6 490,8 101,8 101,8 2090,8 347,3 1,4 86,9 70,3

1	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-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
1	Итого за Обед	730	19	24,7	73,9	593,2
	Полдник				1 0 92	
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
F	Итого за Полдник	250	6,6	9,5	46,6	298,7
	Ужин		0,0	- ,-	10,0	25 0,1
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
пром.	Итого за Ужин	460	27,7	12,4	68	495
	Второй ужин	700	21,1	12,4	00	4/3
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
пром.	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	· ·					
	Итого за день	2100	89,3	72,5	268,8	2086,1
	Пятница, 1 неделя					
54.1 2020	Завтрак	1.7	2.5	4.4	0	52.7
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54 12 2020	Каша вязкая молочная овсяная с	210	0.6	10.0	24.5	207.4
54-12к-2020	клюквой	210	8,6	12,8	34,5	287,4
5.4.6 2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	0.6	50.5
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	16	18,9	57,9	464,9
	Второй завтрак			_		
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-143-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3c-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
	Рыба, запеченная в сметанном соусе					
54-8p-2020	(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
	Итого за Обед	750	30,2	39,2	102,5	883,8
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
	Итого за Полдник	240	8,2	8,3	39,4	264,8
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	460	26,7	23,5	49,4	515,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
•	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2255	89,2	96,3	291	2386,1
	Суббота, 1 неделя		,-	,-	<u> </u>	
	Завтрак					
53-193-2020	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
JT TR-2020	таша влэкам молотпал кукуруэпах С	210	/,→	10,7	サノ,ノ	343,0

	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
•	Итого за Завтрак	450	13,7	22,7	75,9	562
	Второй завтрак			,	,	
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед		- , -	/	- /	7-
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
0 . 113 2020	Борщ с капустой и картофелем со		3,0	0,1	.,e	, .,e
54-2c-2020	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
54-5xh-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
пром.	Итого за Обед	750	25,6	31,1	108,7	816,6
	Полдник	750	25,0	31,1	100,7	010,0
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
пром.	Итого за Полдник	250	17,3	19	23,2	333,4
	Ужин	450	17,3	19	43,4	333,4
54-11м-2020		200	15.2	15 /	38,5	354,4
54-11M-2020 54-2гн-2020	Плов из отварной говядины Чай черный байховый с сахаром	200	15,3 0,2	15,4	58,5 6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	460	20,1	15,9	74,4	521,8
П	Второй ужин	200	7.0	~	0.2	101
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2310	83,1	93,9	318,8	2452,6
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак	1.70	1.1	11.0	27.0	272.5
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
	Чай черный байховый с молоком и	200			0.5	
54-6гн-2020	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
	Итого за Завтрак	410	18,1	13,6	72,3	483,2
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп с рыбными консервами					
54-12c-2020	(горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-4Γ-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
	Итого за Обед	750	35	25,3	94,6	745,6
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Полдник	240	2,1	1,5	51,1	226,6
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
•	Итого за Ужин	610	22,3	16,9	64,4	498
	1			- 7-		

	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2360	83,9	62,9	305,5	2121,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная кукурузная с					
54-3к-2020	курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,4
	Чай черный байховый с молоком и				·	•
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	15,1	16,8	71,9	498,9
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
	Борщ с капустой и картофелем со					·
54-2c-2020	сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6Γ-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
54-3coyc-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
•	Итого за Обед	760	25,3	25,2	112,4	776,7
	Полдник				·	·
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
•	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2
	Ужин					·
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
	Итого за Ужин	560	25,8	19,9	62,1	530,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2275	86,9	89,2	290,6	2312,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-20-2020	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
	Итого за Завтрак	390	16,8	24,2	32	412,8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
	Суп с рыбными консервами					
54-12c-2020	(горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-4Γ-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
	Итого за Обед	770	35,2	32,8	100,8	838,8
	Полдник					

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Полдник	240	2,5	1,5	57,3	253
	Ужин	2.0	-,-	1,0	27,0	200
	Запеканка картофельная с курицей и					
54-14м-2020	проростками пшеницы	200	21,9	13,1	25	305,8
J+-1+M-2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	21,7	13,1	23	303,0
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,1	29,5	140,6
пром.	Итого за Ужин	460	26,7	13,7	61,1	474,3
		400	20,7	13,7	01,1	4/4,3
П	Второй ужин	200	<i>5</i> 0	_	0.2	101
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5 5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8		8,2	101
	Итого за день	2210	87,6	77,8	274,1	2146,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Суп молочный с макаронными					
54-19к-2020	изделиями	250	6,9	7	22,2	178,8
	Чай черный байховый с ягодами и					
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Йогурт 2.0%	90	4,1	1,8	5,9	55,8
	Итого за Завтрак	555	14,8	13,3	37,4	327,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
•	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					,
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-2r-2020	Макароны 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
54-8xH-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
пром.	Итого за Обед	745	31,4	15,6	93,6	639,3
	Полдник	743	31,4	13,0	75,0	037,3
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2.5	0.0	27.0	210.5
		200	2,5 6,8	9,9 5	27,9 11	210,5
Пром.	Бифидок 2.5%					116,2
	Итого за Полдник	250	9,3	14,9	38,9	326,7
	Ужин	• • • •				
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-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
	Итого за Ужин	500	17,6	16,6	67,9	490,8
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2450	79,5	65,4	279,2	2020,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-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
ттром.	Итого за Завтрак	410	28,4	16,2	61,5	505,9
	•	410	20,4	10,4	01,5	303,9
Пиом	Второй завтрак	50	1.0	2.2	10.6	70.7
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
~	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9

54-1c-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-9r-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-8м-2020	Тагу из овощей Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-9xH-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,1	29,5	140,6
пром.	Итого за Обед	730	19	24,7	73,9	593,2
	Полдник	730	19	24,7	13,9	393,2
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	0.1	23,8	198,3
	Сок виноградный	200	0,6	9,1 0,4	32,6	136,4
Пром.	1	250 250	5,8	9,5		
	Итого за Полдник Ужин	250	5,8	9,5	56,4	334,7
54 17 2020		200	22.0	11.0	22.1	227.6
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
	Итого за Ужин	460	27,7	12,4	68	495
_	Второй ужин	• • • •				
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2100	88,5	72,5	278,6	2122,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак		<u> </u>			
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с					
54-12к-2020	клюквой	210	8,6	12,8	34,5	287,4
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	16	18,9	57,9	464,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-143-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3c-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
	Рыба, запеченная в сметанном соусе					
54-8p-2020	(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
•	Итого за Обед	750	30,2	39,2	102,5	883,8
	Полдник				į	,
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
•	Итого за Полдник	240	8,2	8,3	39,4	264,8
	Ужин				Í	,
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
	Чай черный байховый с лимоном и				ĺ	,
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
•	Итого за Ужин	460	26,7	23,5	49,4	515,6
	Второй ужин			- ,-	. , -	,*
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2255	89,2	96,3	291	2386,1
	Суббота, 2 неделя		y -			
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
55 175 2020	Каша вязкая молочная кукурузная с	10	0,1	0,5	,, <u>,</u>	, 1,0
54-4к-2020	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
2 1 7111 2020	responiibin nannior e monorom	200		5,5	11,1	/1,1

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром.	Итого за Завтрак	450	13,7	22,7	75,9	562
	Второй завтрак	750	13,7	22,1	73,7	302
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
пром.	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,2	26,4	113
	Обед	200	1,4	0,2	20,4	113
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
34-113-2020	Борщ с капустой и картофелем со	00	0,3	0,1	4,3	74,3
54-2c-2020	сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-2c-2020 54-6r-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-18m-2020		80	13,4	14	5,3	200,7
54-18M-2020 54-5xh-2020	Печень говяжья по-строгановски				23,5	
	Компот из кураги	200	1,8	0,1		102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	25,6	31,1	108,7	816,6
7.1.1.2020	Полдник	7 0	7 0	10.5	1.50	207.0
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
	Итого за Полдник	250	17,3	19	23,2	333,4
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	460	20,1	15,9	74,4	521,8
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2310	83,9	93,9	316,8	2447,8
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	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
	Итого за Завтрак	410	18,1	13,6	72,3	483,2
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
•	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					·
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп с рыбными консервами				-	
54-12c-2020	(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
1	Итого за Обед	750	35	25,3	94,6	745,6
	Полдник			- ,-	,-	- 1~
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
p	Итого за Полдник	240	2,1	1,5	51,1	226,6
	Ужин		,_	1,0	,-	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2
5 1 5M 2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	10,7	15,0	12,0	201,2
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,1	29,5	140,6
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
тром.	Итого за Ужин	610	22,3	16,9	64,4	498
	Второй ужин	010	22,3	10,7	U+,+	470
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
ттром.	1 ллспка 2.3/0	200	٥,٥	J	0,4	101,0

Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за день	2360	83,9	62,9	305,5	2121,8
Средние показатели за Завтрак	448,57	17,72	17,97	59,47	470,05
Средние показатели за Второй завтрак	135,71	1,24	1,14	20,66	97,97
Средние показатели за Обед	750,71	28,81	27,7	98,07	756,29
Средние показатели за Полдник	245,71	8,39	10,53	41	292,49
Средние показатели за Ужин	501,43	23,84	16,99	63,9	503,76
Средние показатели за Второй ужин	200	5,8	5,4	8,23	104,71
Средние показатели за период	2282,1	85,8	79,7	291,3	2225,3

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)

Показатель	Средние показ	затели 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)

Продукта 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Cymm Sinau Cyxapu Cyx	Название								НЬ							C	Cp.
панировочные хлеб 8,3 - 8,3 8,2 - - 4 8,3 - 8,3 8,2 - - 4 8,3 - 8,3 8,2 - - 4 57,6 4,1 хлеб 164 150 159 158 150 150 150 164 150 129 158 150 150 213 152 мука пшеничная в/с 14 1,3 30 23 6 15 2,5 14 1,3 30 23 6 15 2,5 14 1,3 30 23 6 15 2,5 14 1,3 30 23 6 15 2,5 14 1,3 30 23 6 15 2,5 14 1,3 30 23 6 15 2,5 14 1,3 30 23 2,5 13,0 2 2 3 2 2 3 2 2	продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумм	
клеб 164 150 159 158 150 150 150 164 150 129 158 150 150 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 - <td>сухари</td> <td></td>	сухари																
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 -	панировочные	8,3	-	8,3	8,2	-	-	4	8,3	-	8,3	8,2	-	-	4	57,6	4,1
пшеничная в/с 14 1,3 30 23 6 15 2,5 14 1,3 30 23 6 15 2,5 14 1,3 30 23 6 15 2,5 182,4 13,0 горох - - 16 - - - - - - - - - - 32 2,3 крупа греневая - 69 - - 69 - 69 - - - 69 276 19,7 крупа крупа манная - - - - - 57 - 57 - </td <td>хлеб</td> <td>164</td> <td>150</td> <td>159</td> <td>158</td> <td>150</td> <td>150</td> <td>150</td> <td>164</td> <td>150</td> <td>129</td> <td>158</td> <td>150</td> <td>150</td> <td>150</td> <td>2133</td> <td>152</td>	хлеб	164	150	159	158	150	150	150	164	150	129	158	150	150	150	2133	152
горох - - 16 - - - - - - 16 - - 32 2,3 крупа гречневая - 69 - - - - 69 - - - - - 69 276 19,7 крупа крупа кукурузная 57 - - - 57 - 57 - - - - 69 276 19,7 крупа кукурузная 57 -	мука																
крупа гречневая — 69 — 69 — 69 — 69 — 69 — 69 — 69 — 6	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
гречневая - 69 - - - 69 - 69 - - - 69 276 19,7 крупа кукурузная 57 - - - 57 - 57 - - - 57 - - 57 - - 57 - - 57 - - 57 - - 57 - - - 57 - - - - 58,4 6,4 6,4 крупа овсяная - - - - 50 - - - - 100 7,1 крупа овсяная - - - - - - - - - - - 100 7,1 крупа овсяная -	горох	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,3
крупа кукурузная 57 57 - 57 - 57 - 57 - 57 - 57	крупа																
кукурузная 57 - - - 57 - 57 - - - - 228 16,3 крупа манная - - 20 9,7 - - 15 - - 20 9,7 - - 15 89,4 6,4 крупа овсяная - - - - 50 - - - - 100 7,1 крупа рисовая 54 4 - - 4 108 14 54 4 - - 100 7,1 крупа рисовая 54 4 - - 4 108 14 54 4 - - 100 7,1 крупа ростки - 11 -	гречневая	-	69	-	-	-	-	69	-	69	-	-	-	-	69	276	19,7
крупа манная 20 9,7 15 20 9,7 15 89,4 6,4 крупа овсяная 50 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 11 21 1,5 макаронные изделия в/с 57 57	крупа																
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 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 56 40 - 302,6 21,6 укроп 0,9 1,8 0,1 чеснок - 2,6	кукурузная	57	-	-		-	57		57	-		-	-	57	-	228	16,3
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 - - - - - - - 21 1,5 картофель 163 262 68 290 253 22 76 163 262 68 290 253 22 76 163 262 68 290 253 22 76 163 262 68 290 253 22 76 161,9	крупа манная	-	-	20	9,7	-	-	15	-	-	20	9,7	-	-	15	89,4	
проростки пшеницы - 11 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 56 40 - 302,6 21,6 укроп 0,9	крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	100	7,1
пшеницы - 11 -	крупа рисовая	54	4	-	-	4	108	14	54	4	-	-	4	108	14	368,8	26,3
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 56 40 - 302,6 21,6 укроп 0,9	проростки																
изделия в/с картофель 163 262 68 290 253 22 76 163 262 68 290 253 22 76 2267 161,9 репа 30 60 4,3 свекла 40 15 56 40 - 40 15 56 40 - 302,6 21,6 укроп 0,9 1,8 0,1 чеснок - 2,6 2,6 5,2 0,4 огурец соленый - 30 15 30 15 30 15 90 6,4	пшеницы	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	21	1,5
картофель 163 262 68 290 253 22 76 163 262 68 290 253 22 76 161,9 репа - - - - - - - - - - - - - - - 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 - 30 - - 15 - - 30 - - 90 6,4 горошек зел. - - - - - - - - - - - - - 90 6,4	макаронные																
репа — — — — — — — — — — — — — — — — — — —		-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	114	8,1
свекла 40 15 - - 56 40 - 40 15 - - 56 40 - 302,6 21,6 укроп - - 0,9 -	картофель	163	262	68	290	253	22	76	163	262	68	290	253	22	76	2267	161,9
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.	репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4,3
чеснок - 2,6 - - - - - - - - 5,2 0,4 огурец соленый - 30 - - 15 - - 15 - - 90 6,4 горошек зел. - - - - - - - - - 90 6,4	свекла	40	15	-	-	56	40	-	40	15	-	-	56	40	-	302,6	21,6
огурец соленый - 30 15 30 15 90 6,4 горошек зел.	укроп	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	1,8	0,1
соленый - 30 15 30 15 90 6,4 горошек зел.	чеснок	-	2,6	-	-	-	-	1	1	2,6	-	-	-	-	-	5,2	0,4
горошек зел.	огурец																
	соленый	-	30	-	-	15	-	-	-	30	-	-	15	-	-	90	6,4
консерв 45 9,4 45 9,4 109 7,8	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	10	11	9	10	0	U	7,3	10	11	9	10	0	0	7,3	149	10,0
белокочанная	20		267	108	191	20	150	20		267	108	191	20	150	1510	107,9
	28	45	10	63	23	20	35	28	- 45		63	23	20	35	449	
лук репчатый										10						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
джем 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
	_	_	8,2	_	-	-	_	_	_	8,2	_	-	10	_	16,4	1,2
цукаты	_	200	- 0,2	-			_	_	200	- 0,2	_	-	200	_	600	
сок апельсин-й	-	200	-	_	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	600	42,9
сок											200				200	142
виноградный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	14,3
сок вишневый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок гранатовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок			• • • •							• • • •					400	20.
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
	42	37	20	28	32	49	28	42	37	20	28	32	49	28	472	33,7
масло слив-е	44	31	20	40	34	47	20	44	31	20	20	34	47	40	412	33,1
масло		1.5	10	12	1.5	17		4	1.5	10	12	1.5	17		150	11.2
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	-	-	1	-	-	1	5	1	-	ı	-	-	10	0,7
кофейный																
напиток	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	1	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)

	Пакопителы		<i> </i>		ние значени		(Рекомен
No	Название группы	Zaprzeak	2-й	Обед	Полдник	Ужин	2-й	Сутки	дуемое
	продуктов	Завтрак	завтрак	Обед	Полдник	УЖИН	ужин	Сутки	значение
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	ı	-	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	1	-	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	caxap	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	-	-	-	ı	-	0,7	2
27	крахмал	-	-	2,6	0,4	ı	-	3	3
28	соль йодированная	0,6	-	1,4	0	0,6	-	2,6	4

Меню №2 (7-11 лет)

	MICHEU JA	(,				
№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
(7-11 л.)		Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
•	Итого за Завтрак	455	13,4	15,3	71,1	476,6
	Второй завтрак		-,	- /-	,	- , -
Пром.	Слива	70	0,6	0,2	6,7	31
	Итого за Второй завтрак	70	0,6	0,2	6,7	31
	Обед		- , -	/	- /	-
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
	Борщ с капустой и картофелем со					·
54-2c-2020	сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9p-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
	Итого за Обед	750	26,1	31,2	105,2	805,9
	Полдник					·
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
•	Итого за Полдник	220	7,9	10,2	33,4	256,6
	Ужин			ĺ	ĺ	Í
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
пром.	Итого за Ужин	460	26,3	21,3	55,3	517
	Второй ужин	700	20,5	21,5	33,3	317
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
пром.	Итого за Второй ужин	180	5,2	4, 5	7,6	91,6
	Итого за день	2135	79,5	82,7	279,3	2178,7
	Вторник, 1 неделя	2133	19,3	04,7	219,3	21/0,/
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-13-2020 54-2T-2020		150	14	11,9	27,3	272,5
54-21-2020	Запеканка из творога с морковью Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло яблочное	30	0,2	0	19,5	78,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром.		425			·	· ·
	Итого за Завтрак Второй завтрак	425	20,1	16,5	68	501,8
Пиом		200	1.4	0.2	26.4	112
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,2	26,4	113
54-23-2020	Обед	60	0.5	Λ 1	1.5	8,5
54-23-2020 54-3c-2020	Огурец в нарезке	200	0,5 1,9	0,1	1,5 13,2	106,7
	Рассольник Ленинградский Рагу из овощей	150		5,1		,
54-9r-2020			2,9	7,6	13,6	134,2
54-4m-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
	Итого за Обед	745	24,2	26,9	92,8	709,6
54 4- 2020	Полдник	70	2.7	0.4	27.2	204.2
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
	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	34,7	295,1
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и	200	21,9	13,1	25	305,8
34-14M-2020	проростками пшеницы	200	21,9	15,1	23	303,8
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
	Итого за Ужин	610	27,3	14,1	70,1	516,1
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2390	88,3	74,3	302,6	2231,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
	Чай черный байховый с ягодами и					
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром.	Итого за Завтрак	455	14,9	16,4	66,2	471,9
	Второй завтрак	455	14,2	10,4	00,2	471,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
пром.	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед	200	-	•	20,1	100,0
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-5Γ-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
54-3coyc-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-3xH-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,3	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром.	Итого за Обед	745	30,2	15,1	102,3	666,1
	Полдник	745	30,2	15,1	102,3	000,1
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
пром.	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин	250	13,4	17,1	20,1	312,4
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
	Чай черный байховый с лимоном и		ĺ			
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
•	Итого за Ужин	470	15,2	16,3	58,1	439,4
	Второй ужин		Í	ĺ		
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2280	79,9	69,4	285,3	2085,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20-2020	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	Ó	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	•	545	21,3	19,4	75,4	561,3
•	Итого за Завтрак	343	41,3	エノ・マ	10,1	
	Итого за Завтрак Второй завтрак	343	21,3	17,4	75,4	201,0
Пром.	•	200	0,6	0,2	28,4	117,8

	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-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
	Итого за Обед	750	26,6	28,8	89,7	724,5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	32,5	241,6
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками	200	13	9,4	18,3	209,9
34-201-2020	люцерны	200	13		10,3	209,9
54-1coyc-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.	Алео в ассортименте Апельсин	150	1,4	0,2	12,2	56,7
пром.	Итого за Ужин	620	18,9	14,8	55,2	428,4
	Второй ужин	020	10,7	14,0	33,2	720,7
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
пром.	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2515	80,2	76,6	300,6	2211,3
	Пятница, 1 неделя	2010	00,2	70,0	200,0	2211,0
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с					·
54-12к-2020	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
пром.	Итого за Завтрак	455	14,7	17,5	58,3	449,3
	Второй завтрак	100	1-1,7	17,0	20,2	112,0
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
пром.	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед	200	0,0	•		112,1
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
	Суп из овощей с фрикадельками					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
54-5c-2020	мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
	Рыба, припущенная в молоке					
54-7p-2020	(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
•	Итого за Обед	770	28	24,4	79,2	647,1
	Полдник				,	,
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
•	Итого за Полдник	230	7,9	15,2	35,8	310,8
	Ужин					•
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
1	Итого за Ужин	610	27,3	23,9	64,7	582,8
	Второй ужин		,-	- /-	,	· - /*
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
			- ,-		- 7-	

	Итого за день	2445	84,6	85,5	282,9	2237
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с	210	7,4	10,7	49,9	325,8
	изюмом	200		,	,	·
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
	Итого за Завтрак	455	13,4	15,3	71,1	476,6
Пери	Второй завтрак Биомороженое манго-банан	50	1.4	1.0	10.9	02.5
Пром.		50 50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
£4.2- 2020	Обед	(0)	0.7	0.1	2.2	12.0
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9c-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-5r-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8
54-5 _M -2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3coyc-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
	Итого за Обед	775	32,3	15,3	100,8	670
54.2 2020	Полдник	40	2.7	4.4	24.0	150
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
	Итого за Полдник	220	7,9	10,2	33,4	256,6
54.0 2020	Ужин	200	20.1	10.2	17.0	222.0
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
	Итого за Ужин	460	26,3	21,3	55,3	517
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2140	86,5	71,4	279	2104,3
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	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
	Итого за Завтрак	420	16,7	20,4	67,8	521,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4c-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
	Итого за Обед	745	24,4	27,1	93,8	716,3
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	34,7	295,1
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками	200	13	9,4	18,3	209,9

	люцерны					
54-4coyc-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
	Итого за Ужин	610	18,7	14,7	75	507,4
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2385	76,5	79,2	304,7	2237,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с	210	8,6	10,8	43,1	304,2
31 13K 2020	курагой	210	0,0	10,0	13,1	301,2
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и	200	0,3	0,1	9,3	39,2
	медом					
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	14,7	15,5	67,2	467,4
	Второй завтрак	200	0.6	0.2	20.4	125.0
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
54 17 2020	Обед	60	0.0	0.2	12.0	7.6.0
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2c-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
	Рыба, запеченная в сметанном соусе					
54-9p-2020	(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
	Итого за Обед	750	26,1	31,2	105,2	805,9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-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
пром.	Итого за Ужин	500	17,5	16,6	72,8	509,7
	Второй ужин	200	11,50	10,0	72,0	200,1
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
1100	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2315	77,5	85,1	308,9	2311,4
	Вторник, 2 неделя		7.7,0	00,1	200,5	
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2o-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
-r	Итого за Завтрак	545	19,6	20	56,5	484,5
	Второй завтрак		3.7		7-	7-
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
-r'	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед		-,-	-,*		, -
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
	1 1 1		,	, ,-	- 1 -	7-

54-1c-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
<u> </u>	Итого за Обед	770	28,6	31	101,8	800,9
	Полдник		,		,	,
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
1	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	32,5	241,6
	Ужин	-	,	-)-	- /-	, , ,
54-43-2020	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
1	Итого за Ужин	520	20,9	16	77,3	537,2
	Второй ужин		,		,	,
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
1	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2435	82,5	80,8	320,1	2338,3
	Среда, 2 неделя)-	,-	,	7-
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с				40.1	
54-10к-2020	изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54.2 2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0.2	0.1		27.0
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	14,8	17,5	61,5	462,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10c-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
	Рыба тушеная в томате с овощами			ĺ	,	,
54-10p-2020	(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
•	Итого за Обед	760	23,7	26,8	92,8	706,6
	Полдник					,
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
•	Итого за Полдник	230	7,9	15,2	35,8	310,8
	Ужин				•	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
<i>54 6</i> 2020	Чай черный байховый с молоком и	200			·	•
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	460	28,1	24,9	51,4	541,2
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2285	82,5	87,1	285,1	2252,1
	Четверг, 2 неделя			,	,	,
	Завтрак					
54-1т-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
•	Итого за Завтрак	410	28,3	16,2	65,4	521,6
	Второй завтрак			Í	Í	,
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
•	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3c-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
•	Итого за Обед	745	24,2	26,9	92,8	709,6
	Полдник				,	,
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
	Итого за Полдник	230	7,7	14,4	35,3	301,4
	Ужин		. , , .			, -
	Запеканка картофельная с курицей и					
54-14м-2020	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
пром	Итого за Ужин	580	25	13,8	55,4	445,8
	Второй ужин	200		10,0		,
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
пром	Итого за Второй ужин	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	Итого за день	2345	94,7	75,3	283,4	2190,4
	Пятница, 2 неделя	2010	,-	,	200,1	
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная пшеничная с					
54-15к-2020	курагой	210	8,6	10,8	43,1	304,2
	Чай черный байховый с ягодами и	• • • •		0.4	0.0	
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
1100.11	Итого за Завтрак	455	14,7	15,5	67,2	467,4
	Второй завтрак	100	1 .,.	10,0	0.,=	107,1
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
1100.11	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед		0,0	Ů		
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-5Γ-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
54-3coyc-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
пром.	Итого за Обед	745	30,2	15,1	102,3	666,1
	Полдник	740	30,2	10,1	102,5	000,1
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
пром.	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин	250	10,7	1/91	~U,I	J121,T
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
-	Чай черный байховый с лимоном и	70	ĺ			
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
ттром.	Алео в ассортименте		۷,5	0,2	14,0	10,5

	Итого за Ужин	470	15,2	16,3	58,1	439,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2280	79,3	68,5	293,9	2109,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20-2020	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
	Итого за Завтрак	530	17,8	15	75,4	507,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-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
	Итого за Обед	750	26,6	28,8	89,7	724,5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	32,5	241,6
	Ужин					
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
•	Итого за Ужин	580	18,5	16,3	77	529,2
	Второй ужин					,
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
•	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2460	76,3	73,7	324,4	2266,4
	Воскресенье, 2 неделя			,		,
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с	010			245	•
54-12к-2020	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
	Итого за Завтрак	555	15,4	17,6	63,2	473,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
<u>F</u>	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					·
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5c-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
	Рыба, припущенная в молоке				·	
54-7p-2020	(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
	Итого за Обед	770	28,2	24,4	82,2	660,5

	Полдник					
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
-	Итого за Полдник	230	7,9	15,2	35,8	310,8
	Ужин					
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
-	Итого за Ужин	460	26,7	23,4	49,2	514,5
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
-	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2395	86,2	83,3	276	2197,7
	Средние показатели за Завтрак	472,5	17,13	17,01	66,74	488,83
	Средние показатели за Второй завтрак	180	0,86	0,5	26,62	114,45
	Средние показатели за Обед	755	27,1	25,21	95,04	715,26
	Средние показатели за Полдник	226,43	9,06	13,3	32,48	285,66
	Средние показатели за Ужин	529,29	22,28	18,12	62,49	501,79
	Средние показатели за Второй ужин	180	6,04	3,92	11,36	104,88
	Средние показатели за период	2343,2	82,5	78,1	294,7	2210,9

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

Показатель	Средние пока	затели 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							Де	НЬ							C	Cp.
продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумм	знач.
сухари панировочные	-	12	8,3	-	1	8,3	12	1	1	-	14	8,3	1	-	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	-	1	-	1	1	1	-	-	16	1	-	32	2,3
фасоль	-	-	-	-	1	16	1	1	1	-	-	-	1	-	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	-	1	1	1	50	-	-	1	50	150	10,7
крупа перловая	-	1	50	-	-	50	-	1	1	8	-	50	-	-	158	11,3
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	-	100	7,1

крупа рисовая	54	4	_	l _	l _	l _	l _	54	54	l _	4	_	54	_	225	16,1
проростки	34							34	34				34			
пшеницы	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	21	1,5
крупа пшенная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
макаронные				<i>-</i> 1					<i>7</i> 1				~ 1		1.50	
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	1	-	-	-	-	-	-	-	2,6	1	-	-	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						-10										
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
микрозелень																,
(проростки) люцерна	-	-	-	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	-	-	-	-	-	-	1	160	11,4
репа	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	1	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	1	56	4,0
повидло абрикосовое	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	60	4,3
повидло	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,1
яблочное				1.50											1.50	
апельсин	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	150	10,7
банан	16	-	25	150	-	-	150	16	- 25	-	-	25	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
цукаты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	-	-	-	8	0,6
сок виноградный	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	1	-	1	200	14,3
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	28,6
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок		_		_					_	200	_	200	_	-	400	28,6
персиковый	-	_	-	_	-	-	-	_		200	_	∠00	_	_	400	
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	400	28,6
сок	_	_	-	_	200	_	_		-	_	-	_	_	200	400	28,6
черешневый					200									200	700	20,0

сок апельсиновый	-	200	-	-	-	-	_	-	_	-	-	-	-	_	200	14,3
сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
говядина 1 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				20					20				20		114	0.1
cax.	-	-	-	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	-	_	_		_	_	-	_	-	_	2	_			2	0,14
молочная	_	-	-	-	-	-	_	-	-	-		-	-	-	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)

Trakonite india begomeets no regimam neogykros, sr. nerro (wiemo 3/22)										
	Hannaria parimir			Сре	едние значен	ния			Рекомен	
$N_{\underline{0}}$	Название группы	Zapomari	2-й	0607	Поличи	Ужин	2-й	Crimina	дуемое	
	продуктов	Завтрак	завтрак	Обед	Полдник	УЖИН	ужин	Сутки	значение	
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	caxap	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		Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
(7-11 л.)	Название блюда	Γ.	г.	Г.	Г.	ккал
,	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
	Итого за Завтрак	545	15,9	14	62,4	438,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Обед					
54-133-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4c-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-2г-2020	Макароны 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
54-3coyc-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
	Итого за Обед	775	27,7	19,5	98,9	681,4
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	9,9	12,6	38,5	306,8
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-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
	Итого за Ужин	500	17,5	16,5	72,6	508,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2430	77,6	67,5	302,4	2126
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
	Чай черный байховый с лимоном и				_	
54-4гн-2020	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
	Итого за Завтрак	400	28,4	16,3	61,6	506,9
	Второй завтрак	70	4.0	2.2	10.5	70.7
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
7.1.2.2020	Обед		0.5	0.1		12.0
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54 10 2020	Суп с рыбными консервами	200	7.0	4.1	10.4	110
54-12c-2020	(горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-9r-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-6M-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
	Итого за Обед	745	31,6	26	93,6	734,2
£4.2- 2020	Полдник	40	2.7	4 4	24.0	150
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
	Итого за Полдник	220	7,9	10,2	33,4	256,6
	Ужин					
54-73-2020	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
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	490	19,4	21,8	66,3	539,4
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2085	94,3	82,1	272,9	2207,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная кукурузная с					·
54-5к-2020	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
•	Итого за Завтрак	455	13,3	15,3	65,4	453,1
	Второй завтрак			/		,
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
•	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед		1	- /	- ,-	,
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
	Суп крестьянский с крупой (крупа			. ,	- ,-	
54-10c-2020	перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
	Рыба тушеная в томате с овощами	1	-,-	~,-	,-	- 10,0
54-11p-2020	(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
1	Итого за Обед	760	20,4	24	82,2	626,1
	Полдник				,	,
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
1	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин		- ,	,		- ,
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
	Итого за Ужин	610	29,1	23,5	78,9	643,4
	Второй ужин			, , ,	,	//
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2435	82	84,8	292,8	2263
	Четверг, 1 неделя			,-	. ,-	-
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
10 100 1000	Суп молочный с макаронными	10	,, <u>,</u>	5,5	·,-	,5
54-19к-2020	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
r	Итого за Завтрак	590	12,8	17,8	67,1	478,2
	MTOFO 3a Sartdak				V 194	
			12,0			
Пром.	Второй завтрак Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5

54-23-2020 54-8c-2020	Обед					
54-8c-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4Γ-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
54-5coyc-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
	Итого за Обед	750	29,1	21,2	100,3	708,1
_	Полдник				,	,
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
	Итого за Полдник	230	10,1	12,1	37,9	300,5
	Ужин					
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
•	Итого за Ужин	610	25,5	20,3	68,6	558,6
	Второй ужин		,		,	•
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
•	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2410	84,1	80,7	291,9	2228,1
	Пятница, 1 неделя		,	,	Í	,
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с					,
54-11к-2020	курагой	210	9,1	12,8	38,8	306,4
	Чай черный байховый с ягодами и					
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	15,2	17,5	62,9	469,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
-	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
	Борщ с капустой и картофелем со					
54-2c-2020	сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
	Рыба, припущенная в молоке					
54-7p-2020	(минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
54-3хн-2020						
54-3хн-2020 Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед				29,5 109,7	140,6 722,3
Пром.	Итого за Обед Полдник	60 750	4,6 22,5	0,5 21,6	109,7	722,3
Пром. 54-6т-2020	Итого за Обед Полдник Сырники	60 750 50	4,6 22,5 8,6	0,5 21,6 4,5	109,7 11,2	722,3 119,7
Пром.	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5%	60 750 50 180	4,6 22,5 8,6 4,9	0,5 21,6 4,5 4,5	11,2 19,4	722,3 119,7 137,7
Пром. 54-6т-2020	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник	60 750 50	4,6 22,5 8,6	0,5 21,6 4,5	109,7 11,2	722,3 119,7
Пром. 54-6т-2020	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин	60 750 50 180	4,6 22,5 8,6 4,9	0,5 21,6 4,5 4,5	11,2 19,4	722,3 119,7 137,7
Пром. 54-6т-2020 Пром.	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин Запеканка картофельная с курицей и	50 180 230	4,6 22,5 8,6 4,9 13,5	0,5 21,6 4,5 4,5 9	109,7 11,2 19,4 30,6	722,3 119,7 137,7 257,4
Пром. 54-6т-2020 Пром. 54-14м-2020	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	50 180 230	4,6 22,5 8,6 4,9 13,5	0,5 21,6 4,5 4,5 9	109,7 11,2 19,4 30,6	722,3 119,7 137,7 257,4 305,8
Пром. 54-6т-2020 Пром.	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы Соус сметанный натуральный	50 180 230	4,6 22,5 8,6 4,9 13,5	0,5 21,6 4,5 4,5 9	109,7 11,2 19,4 30,6	722,3 119,7 137,7 257,4
Пром. 54-6т-2020 Пром. 54-14м-2020 54-4соус-2020	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы Соус сметанный натуральный Чай черный байховый с лимоном и	50 180 230 200 30	4,6 22,5 8,6 4,9 13,5 21,9 0,9	0,5 21,6 4,5 4,5 9	109,7 11,2 19,4 30,6 25 1,9	722,3 119,7 137,7 257,4 305,8 57
Пром. 54-6т-2020 Пром. 54-14м-2020 54-4соус-2020 54-3гн-2020	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы Соус сметанный натуральный Чай черный байховый с лимоном и сахаром	50 180 230 200 30	4,6 22,5 8,6 4,9 13,5 21,9 0,9	0,5 21,6 4,5 4,5 9	109,7 11,2 19,4 30,6 25 1,9	722,3 119,7 137,7 257,4 305,8 57 27,9
Пром. 54-6т-2020 Пром. 54-14м-2020 54-4соус-2020	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы Соус сметанный натуральный Чай черный байховый с лимоном и сахаром Хлеб в ассортименте	50 180 230 200 30 200 30	4,6 22,5 8,6 4,9 13,5 21,9 0,9 0,2 2,3	0,5 21,6 4,5 4,5 9 13,1 5,1 0,1 0,2	109,7 11,2 19,4 30,6 25 1,9 6,6 14,8	722,3 119,7 137,7 257,4 305,8 57 27,9 70,3
Пром. 54-6т-2020 Пром. 54-14м-2020 54-4соус-2020 54-3гн-2020	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы Соус сметанный натуральный Чай черный байховый с лимоном и сахаром Хлеб в ассортименте Итого за Ужин	50 180 230 200 30	4,6 22,5 8,6 4,9 13,5 21,9 0,9	0,5 21,6 4,5 4,5 9	109,7 11,2 19,4 30,6 25 1,9	722,3 119,7 137,7 257,4 305,8 57 27,9
Пром. 54-6т-2020 Пром. 54-14м-2020 54-4соус-2020 54-3гн-2020 Пром.	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы Соус сметанный натуральный Чай черный байховый с лимоном и сахаром Хлеб в ассортименте Итого за Ужин Второй ужин	50 180 230 200 30 200 30 460	4,6 22,5 8,6 4,9 13,5 21,9 0,9 0,2 2,3 25,3	0,5 21,6 4,5 4,5 9 13,1 5,1 0,1 0,2 18,5	109,7 11,2 19,4 30,6 25 1,9 6,6 14,8 48,3	722,3 119,7 137,7 257,4 305,8 57 27,9 70,3 461
Пром. 54-6т-2020 Пром. 54-14м-2020 54-4соус-2020 54-3гн-2020	Итого за Обед Полдник Сырники Снежок 2.5% Итого за Полдник Ужин Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы Соус сметанный натуральный Чай черный байховый с лимоном и сахаром Хлеб в ассортименте Итого за Ужин	50 180 230 200 30 200 30	4,6 22,5 8,6 4,9 13,5 21,9 0,9 0,2 2,3	0,5 21,6 4,5 4,5 9 13,1 5,1 0,1 0,2	109,7 11,2 19,4 30,6 25 1,9 6,6 14,8	722,3 119,7 137,7 257,4 305,8 57 27,9 70,3

	Итого за день	2275	82,3	71,3	289,3	2127
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1o-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
пром.	Итого за Завтрак	530	19,1	23,5	54,9	507,6
	Второй завтрак			20,0	2 1,5	20.,0
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
тром.	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед	200		Ů	20,1	100,0
54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-4c-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-1Γ-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-3coyc-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,8	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,1	29,5	140,6
пром.	Итого за Обед	700	14,1	15,3	98,4	586,7
	Полдник	700	14,1	13,3	70,4	300,7
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
	Йогурт 1.5%	180		2,7	10,6	96,3
Пром.	Итого за Полдник	230	7,4		·	306,8
	Ужин	230	9,9	12,6	38,5	300,8
54.21 2020		200	11.5	0.2	24.1	265.2
54-21r-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
7.4.C 2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	0.6	52.5
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	470	16,6	17,7	60,1	465
-	Второй ужин	100				00.2
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2310	65,9	73,6	284,5	2061,9
	Воскресенье, 1 неделя					
7.1.4.2020	Завтрак					
54-13-2020	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
	Чай черный байховый с лимоном и				_	
54-4гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Джем из черной смородины	30	0,2	0	21,9	88,5
	Итого за Завтрак	395	18	16,4	58,2	452,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Суп с рыбными консервами					
54-12c-2020	(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
	Итого за Обед	745	30,5	26	95,7	738,4
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	220	7,9	10,2	33,4	256,6
	Ужин			ĺ	Í	,
54-93-2020	Салат из белокочанной капусты с	60	0,8	6,1	3,6	72,5

	морковью и яблоками	1				
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
	Чай черный байховый с молоком и					,
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
•	Итого за Ужин	490	31,9	15,9	60,2	510,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2080	94,9	77,8	265,2	2139,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная кукурузная с					
54-5к-2020	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
	Итого за Завтрак	455	13,3	15,3	65,4	453,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-6c-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
	Рыба тушеная в томате с овощами					
54-11p-2020	(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
	Итого за Обед	760	23,5	22,3	93,1	666,3
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
	Итого за Ужин	610	28,1	23,8	61,6	572,3
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за день	2435	85	83,2	284,5	2226,5
	Вторник, 2 неделя					
#4.4 =0==	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54 10 2020	Суп молочный с макаронными	200			15.5	1.40
54-19к-2020	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
	Итого за Завтрак	545	15,7	13,7	64,3	442,9
	Второй завтрак	F.		4.0	10.3	05.7
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед		2 -	0.1		2 -
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9c-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9

54-4Γ-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
54-3coyc-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
	Итого за Обед	775	35,1	26,6	106,6	805,2
	Полдник		/		/ -	
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
1	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	34,7	295,1
	Ужин		ĺ	,	ĺ	,
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
	Чай фруктовый с вишней, малиной и					
54-12гн-2020	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
	Итого за Ужин	610	25,6	20,4	63,6	539,2
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2390	90,9	83,9	287,2	2265,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с					
54-11к-2020	курагой	210	9,1	12,8	38,8	306,4
	Чай черный байховый с ягодами и					
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	15,2	17,5	62,9	469,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
7.4.10 0000	Обед		1.0	4.0	- 1	
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54.2 2020	Борщ с капустой и картофелем со	200	1.7	_	0.7	00.2
54-2c-2020	сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6r-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-1p-2020	Котлеты рыбные (треска) Соус молочный натуральный	100 30	14,1	2,6	8,6	114,2
54-5соус-2020 54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	1,1 0,2	2,6 0,1	2,8 12,4	39,1 51,3
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,1	29,5	140,6
Пром.	Итого за Обед	800	26,6	20,5	105,5	712,1
	Полдник	000	20,0	20,3	103,3	/12,1
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
пром.	Итого за Полдник	250	14,9	10,7	41,7	322,9
	Ужин	250	1-1,52	10,7	71,7	322,3
	Запеканка картофельная с курицей и					
54-14м-2020	проростками пшеницы	200	21,9	13,1	25	305,8
54-5coyc-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,8	52,2
y- -	Чай черный байховый с лимоном и		-,.	-,-	-,0	,-
54-3гн-2020	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
	Итого за Ужин	620	26,4	17,5	64,9	522,8
			 / -	,-	- 1	- ,~
	Второй ужин					
Пром.	Второй ужин Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9

	Итого за день	2505	89,7	71,1	305,2	2218,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
	Итого за Завтрак	490	15,4	14	57,2	416
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-4c-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
54-5coyc-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
	Итого за Обед	775	28,5	20,4	108,5	731
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	9,9	12,6	38,5	306,8
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
_	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
=-	Итого за Ужин	470	16,6	17,7	60,1	465
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2345	76,6	69,2	297,3	2116
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-4гн-2020	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
	Итого за Завтрак	410	16,7	12,2	72,6	467,2
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Суп с рыбными консервами					
54-12c-2020	(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	III	75	13,7	13,6	12,3	226,4
	Шницель из говядины					
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
		200 60	4,6	0,5	29,5	106,4 140,6
54-6хн-2020	Компот из изюма	200				
54-6хн-2020	Компот из изюма Хлеб в ассортименте	200 60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-6хн-2020	Компот из изюма Хлеб в ассортименте Итого за Обед	200 60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-6хн-2020 Пром.	Компот из изюма Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник	200 60 745	4,6 30,5	0,5 26	29,5 95,7	140,6 738,4

	Ужин					
54-73-2020	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
<u>F</u>	Итого за Ужин	520	21,7	22	80,8	608,6
	Второй ужин		,			,.
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
1150	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2125	83,4	79,7	300,2	2251,7
	Суббота, 2 неделя	2120	00,1	, .	200,2	2201,7
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
31 13 2020	Каша вязкая молочная кукурузная с	30	,	0,7	- U	107,5
54-5к-2020	клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
3 1 3 R 2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и	210	7,5	10,7	11,2	302,3
54-12гн-2020	яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,1	14,8	70,3
пром.	Итого за Завтрак	470	16,9	19,9	60,4	487,5
	Второй завтрак	7/0	10,7	17,7	00,7	707,0
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
пром.	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед	200	0,0	0,4	32,0	130,4
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
34-103-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа	80	0,9	1,2	3,3	89,3
54-10c-2020	перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-10c-2020 54-11r-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
34-111-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	3,1	0,1	19,6	143,6
54-9p-2020	(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
пром.	Итого за Обед	770	25,8	38,8	82,1	781,2
	Полдник	770	25,0	30,0	02,1	701,2
54-1в-2020	* *	50	7,3	12.6	16,2	207.9
	Ватрушка творожная Бифидок 2.5%	180	6,1	12,6	9,9	207,8 104,6
Пром.	-	230		4,5		,
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
54 10 - 2020	Ужин	200	21.0	22.0	12.2	247.1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54 2 2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0.2	0.1		27.0
54-3гн-2020	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
	Итого за Ужин	510	27,2	23,6	53,9	535,9
П	Второй ужин	100	5.0	4.5	7.6	01.6
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2360	89,1	104,3	262,7	2345
	Воскресенье, 2 неделя		-			
54.1 2020	Завтрак	1.7	2.5	4.4		50.5
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54 11 2020	Каша вязкая молочная овсяная с	010	0.1	12.0	20.0	2064
54-11к-2020	курагой	210	9,1	12,8	38,8	306,4
54.5 2020	Чай черный байховый с ягодами и	200	0.0		0.0	20.2
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	15,2	17,5	62,9	469,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
		ii	i	1		i
	Обед					

54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9c-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-4Γ-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
	Итого за Обед	750	33,8	26,2	95	749,9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	13,6	9	45	315,3
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	460	28,3	24,7	62,5	584,8
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	Итого за Второй ужин	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	Итого за день	2295	99,6	81,2	307,5	2357
	Средние показатели за Завтрак	475	16,51	16,49	62,73	465,18
	Средние показатели за Второй					
	завтрак	146,43	1,09	1,76	21,69	107,06
	Средние показатели за Обед	757,14	27,12	23,89	97,52	712,95
	Средние показатели за Полдник	230,71	10,97	12,46	34,56	294,19
	Средние показатели за Ужин	530,71	24,23	20,28	64,46	536,82
	Средние показатели за Второй					
	ужин	180	5,47	4,44	7,87	93,31
	Средние показатели за период	2320	85,4	79,3	288,8	2209,5

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

Показатель	Средние показ	ватели 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)

	1100	COIIII	COIDII	an De,	долго.	OID II.	0 1100	μ_J	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	110	1110111	0 0 1 2 2	,		
Название	День							C	Ср.							
продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумм	знач.
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
ядрица																
крупа			-7					-7					-7		171	10.0
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	-	-	-	1	50	-	1	-	-	50	•	ı	-	50	150	10,7
крупа перловая	-	-	8	1	•	-	1	-	-	-	•	ı	8	-	16	1,1
крупа рисовая	-	58	-	-	54	-	49	-	-	54	-	58	-	-	274	19,6
проростки	_	_	_	_	11	_	_	_	_	11	_		_	_	21	1,5
пшеницы					11					11				_	21	1,5
макаронные	37	_	_	16	_	51	_	_	16	_	51	_	_	_	171	12,2
изделия в/с																
картофель	82	141	223	209	184	82	141	250	196	184	82	141	223	279	2415	172
огурец	15	_	30	_	_	15	_	30	_	_	15	-	30	_	135	9,6
соленый	10					10					10					
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	287	131	221	-	20	287	80	191	-	20	287	131	221	-	1876	134
белокочанная		4.1	<i>7</i> 1			1.1	2.1		20	4.0	10	4.1	20	10		24.0
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	-	1,8	-	-	-	-	1,8	-	-	-	-	1,8	-	-	5,4	0,4
(зелень)																
петрушка	0,7	-	3,5	2,5	0,5	0,7	-	3,5	0,7	0,5	-	-	-	-	12,6	0,9
(корень)		30		_			30					30			90	6,4
репа	71	-	15		40	62	30	15	-	40	62	30	15	-	321	22,9
свекла	-	68	-		-	-	68	-	_	-	02	68	-	-	203	14,5
томат горошек зел.	_	00	_			_	00	-	_	-	-	00	-	_	203	14,3
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														4.0		
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														20	20	1.4
абрикосов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,4
джем из											-	30	_		30	2.1
мандаринов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	_	-	30	2,1
джем из																
черной	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	30	2,1
смородины																
повидло	_	20	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	20	1,4
абрикосовое																,
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							ĺ	I								l I
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			• • • •										• • • •		400	
виноградный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	28,6
сок						200					200				100	20.6
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	(2				7.0		121			76	(2				400	20.5
(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		36					36					36		_	109	70
консерв.	-	30	-	-	1	-	30	-	-	1	-	50	-	-	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	2	_	_	_	_	2	_	_	_	_	2	_	_	_	6	0,4
молочная																
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	21	28	40	40	30	28	22	41	33	36	20	30	45	29	442	31,6
сливочное																
масло	19	10	18	4	14	18	17	16	4	8,8	20	10	20	11	188	13,4
подсолнечное	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
яйцо куриное	41	0,0	1,9	7,3	1,0	142	0,0	3,8	7,3	0,4	41	0,0	1,9	0,2	207	20,3
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	33	37		31		31	31	37			32	33				
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	9,1		6			0.1				6	9,1	_	6		15.2	2.2
картофельный	9,1	-	0	-	-	9,1	-	-	-	0	9,1	-	6	-	45,3	3,2
соль	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
йодированная		·	۷,0		2,4					3,1		1,9		→,∠	J 4 ,J	
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	1	3,6	_	0,2	0,5	1	1,1	_	1	0,5	1	4,6	_	_	14,5	1,04
лимонная	•	2,0		5,2	٥,٥	•	-,1			٥,٥	•	.,0			- 1,0	2,07
натрий	0,4	0,3	_	0,1	_	0,4	0,3	_	0,1	-	0,4	0,3	_	_	2,14	0,15
двууглекислый						<u> </u>					<u> </u>				,	, -

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)

	такопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (меню №3) Средние значения Ре									
1.0	Название группы		2 4	Сред	ние значени	1X	2 2		Рекомен	
№	продуктов	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	дуемое значение	
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	ı	9,9	-	ı	-	12,2	15	
5	картофель	-	ı	83,2	-	43,6	-	126,8	187	
6	овощи	13,4	ı	126,2	-	112,6	-	252,2	280	
7	фрукты свежие	50,9	ı	23,8	1,4	63,1	-	139,2	185	
8	сухофрукты, орехи	2,1	ı	13,1	3	ı	-	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	ı	0,4	-	2,1	-	14,3	10	
18	сметана	0,9	ı	15,1	0,4	10,7	-	27,1	10	
19	масло сливочное	7,8	ı	9,3	5,8	8,6	-	31,5	30	
20	масло растительное	-	ı	9,4	2,1	1,9	-	13,4	15	
21	яйцо	7,7	-	0,6	4,3	6	-	18,6	1	
22	caxap	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)

	Меню №	4 (/-11				
№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
(7-11 л.)	, ,	Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с					
54-10к-2020	ИЗЮМОМ	210	8,8	12,8	40,1	310,9
	Чай черный байховый с молоком и	• • • •				
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	16,2	18,9	63,5	488,4
П	Второй завтрак	200	0.6	0.4	22.6	126.4
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
54.2- 2020	Обед	(0)	0.7	0.1	2.2	12.0
54-33-2020 54-3c-2020	Помидор в нарезке	60 200	0,7	0,1	2,3 13,2	12,8 106,7
	Рассольник Ленинградский		1,9	5,1		
54-4 _Γ -2020 54-18 _M -2020	Каша гречневая рассыпчатая Печень говяжья по-строгановски	150 80	8,2 13,4	6,9 14	35,9 5,3	238,9 200,5
54-10xH-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,1	29,5	140,6
пром.	Итого за Обед	750	29	26,7	98,6	750,8
	Полдник	730	29	20,7	70,0	750,0
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
пром.	Итого за Полдник	230	10,1	12,1	37,9	300,5
	Ужин	230	10,1	12,1	31,5	300,3
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2
54-4coyc-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
	Итого за Ужин	620	21,2	23,3	52,1	502,6
	Второй ужин		ĺ	ĺ		,
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
•	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2435	82,3	85,9	292,3	2270,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	interest the control (hepginnin)	10	0,1	0,3	0,1	
	Овощная запеканка с проростками		0,1			
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	200	13	9,4	18,3	209,9
54-8гн-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным	200 200	13 3,5	9,4 3,4	18,3 22,3	209,9 133,4
54-8гн-2020 Пром.	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте	200 200 30	13 3,5 2,3	9,4 3,4 0,2	18,3 22,3 14,8	209,9 133,4 70,3
54-8гн-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан	200 200 30 150	13 3,5 2,3 2,3	9,4 3,4 0,2 0	18,3 22,3 14,8 33,6	209,9 133,4 70,3 143,4
54-8гн-2020 Пром.	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак	200 200 30	13 3,5 2,3	9,4 3,4 0,2	18,3 22,3 14,8	209,9 133,4 70,3
54-8гн-2020 Пром. Пром.	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак	200 200 30 150 590	13 3,5 2,3 2,3 21,2	9,4 3,4 0,2 0 21,3	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8
54-8гн-2020 Пром.	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак Биомороженое клубника	200 200 30 150 590	13 3,5 2,3 2,3 21,2	9,4 3,4 0,2 0 21,3	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8
54-8гн-2020 Пром. Пром.	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак Биомороженое клубника Итого за Второй завтрак	200 200 30 150 590	13 3,5 2,3 2,3 21,2	9,4 3,4 0,2 0 21,3	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8
54-8гн-2020 Пром. Пром.	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак Биомороженое клубника Итого за Второй завтрак Обед	200 200 30 150 590 50	13 3,5 2,3 2,3 21,2 1,4 1,4	9,4 3,4 0,2 0 21,3 4,8 4,8	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1 10,3 10,3	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8 90 90
54-8гн-2020 Пром. Пром.	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак Биомороженое клубника Итого за Второй завтрак Обед Огурец в нарезке	200 200 30 150 590	13 3,5 2,3 2,3 21,2	9,4 3,4 0,2 0 21,3	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8
54-8гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-23-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак Биомороженое клубника Итого за Второй завтрак Обед Огурец в нарезке Борщ с капустой и картофелем со	200 200 30 150 590 50 60	13 3,5 2,3 2,3 21,2 1,4 1,4	9,4 3,4 0,2 0 21,3 4,8 4,8	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1 10,3 10,3	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8 90 90 8,5
54-8гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-23-2020 54-2c-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак Биомороженое клубника Итого за Второй завтрак Обед Огурец в нарезке Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 200 30 150 590 50 60	13 3,5 2,3 2,3 21,2 1,4 1,4 0,5	9,4 3,4 0,2 0 21,3 4,8 4,8	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1 10,3 10,3 1,5	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8 90 90 8,5
54-8гн-2020 Пром. Пром. Пром.	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак Биомороженое клубника Итого за Второй завтрак Обед Огурец в нарезке Борщ с капустой и картофелем со сметаной Рис отварной	200 200 30 150 590 50 60	13 3,5 2,3 2,3 21,2 1,4 1,4	9,4 3,4 0,2 0 21,3 4,8 4,8	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1 10,3 10,3	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8 90 90
54-8гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-23-2020 54-2c-2020 54-6г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак Биомороженое клубника Итого за Второй завтрак Обед Огурец в нарезке Борщ с капустой и картофелем со сметаной Рис отварной Рыба, запеченная в сметанном соусе	200 200 30 150 590 50 50 60 200 150	13 3,5 2,3 2,3 21,2 1,4 1,4 0,5	9,4 3,4 0,2 0 21,3 4,8 4,8 0,1 5 5,4	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1 10,3 10,3 1,5	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8 90 90 8,5
54-8гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-23-2020 54-2c-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Банан Итого за Завтрак Второй завтрак Биомороженое клубника Итого за Второй завтрак Обед Огурец в нарезке Борщ с капустой и картофелем со сметаной Рис отварной	200 200 30 150 590 50 60	13 3,5 2,3 2,3 21,2 1,4 1,4 0,5	9,4 3,4 0,2 0 21,3 4,8 4,8	18,3 22,3 14,8 33,6 89,1 10,3 10,3 1,5	209,9 133,4 70,3 143,4 631,8 90 90 8,5

	Итого за Обед	750	26,3	31,2	107,1	814,4
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	230	7,7	14,4	35,3	301,4
	Ужин		ĺ	ĺ	,	,
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
	Итого за Ужин	510	25,4	20	57,8	511,7
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
•	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2310	87,2	96,2	306,8	2439,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
*	Итого за Завтрак	595	16,1	15,4	62	449,8
	Второй завтрак		ĺ	ĺ		,
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
•	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед		ĺ			,
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-9c-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-3coyc-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
*	Итого за Обед	700	19,5	17,6	96	619,7
	Полдник		Í			Í
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
-	Итого за Полдник	230	12,5	17,1	24,8	303,7
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3
	Чай черный байховый с ягодами и					
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	26,1	24,4	50,5	525,8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2335	79,7	79	287,7	2179,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
	Итого за Завтрак	410	28,3	16,3	67,9	532
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8

	Обед		1			
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Суп с рыбными консервами		Í	ŕ	Í	,
54-12c-2020	(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
54-4coyc-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
1100111	Итого за Обед	760	27,6	23	103,8	731,8
	Полдник		=1,0		200,0	761,6
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
пром.	Итого за Полдник	220	10,1	7,1	35,5	246,3
	Ужин	220	10,1	7,1	33,3	240,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-10м-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
					29,5	,
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5		140,6
Пром.	Персик Итого за Ужин	150	1,4	0,2	14,3	63,8
		610	28,1	23,6	63,5	578,3
П	Второй ужин	100	- 1	4.5	0.0	104 -
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за день	2380	100,8	74,7	309	2310,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная кукурузная с					
54-5к-2020	клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
	Чай фруктовый с вишней, малиной и					
54-12гн-2020	яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	13,4	15,4	60,4	433,7
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-153-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
	Суп крестьянский с крупой (крупа					
54-10c-2020	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
1	Итого за Обед	745	25,2	31,2	98,3	774,9
	Полдник	1		0 1,1	, ,,,	77.192
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
пром.	Итого за Полдник	220	6,3	5,8	38,5	231,6
	Ужин	220	0,5	2,0	50,5	201,0
	Салат из свежих помидоров и	1				
54-53-2020	=	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-11м-2020	огурцов Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
J4-11M-2U2U	Чай черный байховый с лимоном и	200	13,3	13,4	30,3	334,4
54 3 577 2020		200	0.2	0.1	6.6	27.0
54-3гн-2020	сахаром Хлеб в ассортименте	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	т алео в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
		_	0.7	0.1	4 ~	20.2
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
	Абрикос Итого за Ужин	_	0,5 18,9	0,1 18,9	4,5 66,2	20,3 510,4
	Абрикос	50			·	

	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2190	70,8	79,1	281,2	2120,5
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Суп молочный с макаронными					
54-19к-2020	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
	Итого за Завтрак	515	15,4	13,8	61,5	431,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
<u> </u>	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,2	26,4	113
	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-4Γ-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
	Итого за Обед	750	31,1	30,3	103,4	810,7
	Полдник				Í	•
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
-	Итого за Полдник	230	10,8	13	39	315,8
	Ужин		, ,			,
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-4coyc-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
	Итого за Ужин	610	26,9	17,8	69,9	548,3
-	Второй ужин			,	,	,
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
- _	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	
						15/,/
	Итого за день	2485	90,5			137,7 2356,9
	Итого за день Воскресенье, 1 неделя		_	79,6	319,6	2356,9
	Воскресенье, 1 неделя		_			
	Воскресенье, 1 неделя Завтрак		_			
54-5 _T -2020	Воскресенье, 1 неделя		_			
54-5т-2020	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками	2485	90,5	79,6	319,6	2356,9
54-5т-2020 54-6гн-2020	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы	2485	90,5	79,6	319,6	2356,9
	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и	150	90,5 17,7	79,6 17,9	319,6	2356,9 351,8
54-6гн-2020	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром	150 200	90,5 17,7 1,6	79,6 17,9 1,5	319,6 30 8,6	2356,9 351,8 53,5
54-6гн-2020 Пром.	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте	150 200 30	90,5 17,7 1,6 2,3	79,6 17,9 1,5 0,2	319,6 30 8,6 14,8	2356,9 351,8 53,5 70,3
54-6гн-2020 Пром.	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое	2485 150 200 30 20	90,5 17,7 1,6 2,3 0,1	79,6 17,9 1,5 0,2 0	319,6 30 8,6 14,8 12,8	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4
54-6гн-2020 Пром.	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак	2485 150 200 30 20	90,5 17,7 1,6 2,3 0,1	79,6 17,9 1,5 0,2 0	319,6 30 8,6 14,8 12,8	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4
54-6гн-2020 Пром. Пром.	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак	2485 150 200 30 20 400	17,7 1,6 2,3 0,1 21,7	17,9 1,5 0,2 0 19,6	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527
54-6гн-2020 Пром. Пром.	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый	2485 150 200 30 20 400	17,7 1,6 2,3 0,1 21,7	17,9 1,5 0,2 0 19,6	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527
54-6гн-2020 Пром. Пром.	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак	2485 150 200 30 20 400	17,7 1,6 2,3 0,1 21,7	17,9 1,5 0,2 0 19,6	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527
54-6гн-2020 Пром. Пром.	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед	2485 150 200 30 20 400 200 200	17,7 1,6 2,3 0,1 21,7 0,6 0,6	79,6 17,9 1,5 0,2 0 19,6 0	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2 33 33	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527 134,4 134,4
54-6гн-2020 Пром. Пром.	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Перец болгарский в нарезке	2485 150 200 30 20 400 200 200	17,7 1,6 2,3 0,1 21,7 0,6 0,6	79,6 17,9 1,5 0,2 0 19,6 0	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2 33 33	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527 134,4 134,4
54-6гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-43-2020 54-5c-2020	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Перец болгарский в нарезке Суп из овощей с фрикадельками мясными	2485 150 200 30 20 400 200 200 60	90,5 17,7 1,6 2,3 0,1 21,7 0,6 0,6	79,6 17,9 1,5 0,2 0 19,6 0 0,1	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2 33 33 2,9	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527 134,4 134,4 15,4
54-6гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-43-2020	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Перец болгарский в нарезке Суп из овощей с фрикадельками мясными Картофельное пюре	2485 150 200 30 20 400 200 200 200 200	90,5 17,7 1,6 2,3 0,1 21,7 0,6 0,6 0,8 8,6	79,6 17,9 1,5 0,2 0 19,6 0 0,1 4,3	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2 33 33 33	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527 134,4 134,4 15,4 129
54-6гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-43-2020 54-5c-2020	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Перец болгарский в нарезке Суп из овощей с фрикадельками мясными	2485 150 200 30 20 400 200 200 200 200	90,5 17,7 1,6 2,3 0,1 21,7 0,6 0,6 0,8 8,6	79,6 17,9 1,5 0,2 0 19,6 0 0,1 4,3	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2 33 33 33	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527 134,4 134,4 15,4 129
54-6гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-43-2020 54-5c-2020 54-11г-2020	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Перец болгарский в нарезке Суп из овощей с фрикадельками мясными Картофельное пюре Рыба, запеченная в сметанном соусе	2485 150 200 30 20 400 200 200 200 150	90,5 17,7 1,6 2,3 0,1 21,7 0,6 0,6 0,8 8,6 3,1	79,6 17,9 1,5 0,2 0 19,6 0 0,1 4,3 6,1	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2 33 33 2,9 13,9 19,8	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527 134,4 134,4 15,4 129 145,8
54-6гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-43-2020 54-5с-2020 54-11г-2020 54-9р-2020 54-7хн-2020	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Перец болгарский в нарезке Суп из овощей с фрикадельками мясными Картофельное пюре Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) Компот из смеси сухофруктов	2485 150 200 30 20 400 200 200 200 500 150	90,5 17,7 1,6 2,3 0,1 21,7 0,6 0,6 0,8 8,6 3,1	79,6 17,9 1,5 0,2 0 19,6 0 0,1 4,3 6,1	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2 33 33 2,9 13,9 19,8 4,3	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527 134,4 134,4 15,4 129 145,8 258,2
54-6гн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-43-2020 54-5с-2020 54-11г-2020	Воскресенье, 1 неделя Завтрак Запеканка из творога с проростками пшеницы Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Повидло абрикосовое Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Перец болгарский в нарезке Суп из овощей с фрикадельками мясными Картофельное пюре Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	2485 150 200 30 20 400 200 200 150 80 200	90,5 17,7 1,6 2,3 0,1 21,7 0,6 0,6 0,8 8,6 3,1 15,1 0,6	79,6 17,9 1,5 0,2 0 19,6 0 0,1 4,3 6,1 20 0	319,6 30 8,6 14,8 12,8 66,2 33 33 2,9 13,9 19,8 4,3 22,7	2356,9 351,8 53,5 70,3 51,4 527 134,4 134,4 145,8 258,2 93,2

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
•	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	33,5	245,9
	Ужин		,	-)-	/-	
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
2 :y	Чай черный байховый с лимоном и		-,-	5,5	_, =	, ,
54-4гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Итого за Ужин	500	17,6	16,6	75,2	519,7
	Второй ужин	300	17,0	10,0	73,2	31),1
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
Пром.	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за день	2250	86,7	80,6	310,9	2313,8
	Понедельник, 2 неделя	2230	00,7	00,0	310,7	2313,0
	Завтрак					
54 1- 2020	 	1.5	2.5	4.4	0	52.7
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	U	53,7
54 10 2020	Каша вязкая молочная овсяная с	210	0.0	12.0	40.1	210.0
54-10к-2020	изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54 (2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.0	1.5	0.6	52 F
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	16,2	18,9	63,5	488,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3c-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-4Γ-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
	Итого за Обед	750	29	26,7	98,6	750,8
	Полдник				·	
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
•	Итого за Полдник	230	10,1	12,1	37,9	300,5
	Ужин		- /	,		
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2
54-1coyc-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
пром.	Итого за Ужин	620	20,6	19,9	50,8	464,6
	Второй ужин	020	20,0	17,7	20,0	404,0
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
пром.	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5 4,5	7,6 7,6	91,6
		2435				
	Итого за день Вторице 2 ноченя	2433	81,7	82,3	288,8	2221,7
	Вторник, 2 неделя	+				
52 10- 2020	Завтрак	10	Λ 1	0.2	0.1	74.0
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54 20- 2020	Овощная запеканка с проростками	200	1.2	0.4	10.2	200.0
54-20 _Γ -2020	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
	Итого за Завтрак	590	21,2	21,3	89,1	631,8
	Второй завтрак	1				
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90

	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Борщ с капустой и картофелем со					
54-2c-2020	сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
	Рыба, запеченная в сметанном соусе					
54-8p-2020	(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
	Итого за Обед	750	29,9	35,3	107,1	865,4
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	10,4	13,6	31,2	289,2
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
	Итого за Ужин	510	25,4	20	57,8	511,7
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 0.1%	180	5,4	0,1	7,2	51,2
	Итого за Второй ужин	180	5,4	0,1	7,2	51,2
	Итого за день	2310	93,7	95,1	302,7	2439,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
	Итого за Завтрак	595	16,1	15,4	62	449,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-9c-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
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
54-3coyc-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
	Итого за Обед	775	33,8	20,9	106	746,8
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	12,5	17,1	24,8	303,7
#4.10 Pro	Ужин	20-	00 -		0.7.1	
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3
	Чай черный байховый с ягодами и	200	0.5		0.5	20.5
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	26,1	24,4	50,5	525,8
	Второй ужин	400	4.0		10.1	107.5
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2410	94	82,5	293,1	2289,6

	Четверг, 2 неделя	Ì	Ì			
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
	Итого за Завтрак	410	28,3	16,3	67,9	532
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Суп с рыбными консервами					440
54-12c-2020	(горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-10r-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
54-4coyc-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
	Итого за Обед	760	27,6	23	103,8	731,8
54.2-2020	Полдник	40	2.7	4.4	24.0	150
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
	Итого за Полдник	220	10,1	7,1	35,5	246,3
54 10 2020	Ужин	200	21.0	22.0	12.2	247.1
54-10м-2020 54-2гн-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3 6,4	347,1
	Чай черный байховый с сахаром	200 60	0,2 4,6	0	29,5	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте		1,4	0,5	·	140,6
Пром.	Персик Итого за Ужин	150 610	28,1	0,2	14,3 63,5	63,8 578,3
	Второй ужин	010	20,1	23,6	03,3	5/8,3
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
пром.	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за день	2380	100,8	74,9	313,2	2329,4
	Пятница, 2 неделя	2500	100,0	7-4,5	313,2	2327,4
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
3 1 13 2020	Каша вязкая молочная кукурузная с	15	3,5	.,.	Ů	33,7
54-5к-2020	клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
3 1 3 R 2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и	210	7,5	10,7	,2	302,3
54-12гн-2020	яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
•	Итого за Завтрак	455	13,4	15,4	60,4	433,7
	Второй завтрак					Ź
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
•	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед		ĺ	Í		Í
54-153-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
	Суп крестьянский с крупой (крупа					
54-10c-2020	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
	Итого за Обед	745	25,2	31,2	98,3	774,9
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	220	6,3	5,8	38,5	231,6

	Ужин	1				
	Салат из свежих помидоров и					
54-53-2020	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
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
•	Итого за Ужин	540	18,9	18,9	66,2	510,4
	Второй ужин					•
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
•	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2190	70,4	80,6	281,4	2133,3
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Суп молочный с макаронными		Í			,
54-19к-2020	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
	Итого за Завтрак	515	15,4	13,8	61,5	431,4
	Второй завтрак				<u> </u>	
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед		0,0			227,0
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-4Γ-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
54-5xH-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
пром.	Итого за Обед	750	31,1	30,3	103,4	810,7
	Полдник	750	31,1	50,5	103,4	010,7
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
пром.	Итого за Полдник	230	10,1	12,1	37,9	300,5
	Ужин	230	10,1	12,1	31,5	500,5
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-1coyc-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,0	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
пром.	Итого за Ужин	620	26,6	16,1	69,3	529,3
	Второй ужин	020	∠∪,∪	10,1	U2,3	347,3
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
пром.	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5 4,5	19,4 19,4	137,7
	Итого за второи ужин Итого за день	2495	88,7	4,5 77	319,9	2327,4
	Воскресенье, 2 неделя	4473	00,/	11	317,7	4341,4
		1				
	Завтрак	+				
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками	150	17,7	17,9	30	351,8
J4-J1-ZUZU	пшеницы Чай черный байховый с молоком и	130	1/,/	1/,9	30	331,8
54-6гн-2020	чаи черный оаиховый 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	0,2	12,8	51,4
пром.	Итого за Завтрак	400	21,7	19,6	66,2	51,4 527
		400	41,/	17,0	00,∠	341
Пром	Второй завтрак Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.		200	1,4	0,2	26,4 26,4	113
<u> </u>	Итого за Второй завтрак	200	1,4	∪,∠	40,4	113

	Обед					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Суп из овощей с фрикадельками					
54-5c-2020	мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
	Рыба, запеченная в сметанном соусе					
54-9p-2020	(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
	Итого за Обед	750	32,8	31	93,1	782,2
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	220	10,1	7,1	35,5	246,3
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	200	11,5	9,2	34,1	265,2
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
<u>-</u>	Чай черный байховый с лимоном и					
54-4гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	500	17,6	16,6	75,2	519,7
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за день	2250	89,7	79	306,3	2292,8
	Средние показатели за Завтрак	488,57	18,9	17,24	67,23	499,16
	Средние показатели за Второй					
	завтрак	157,14	0,97	1,41	24,69	115,36
	Средние показатели за Обед	748,93	28,64	27,81	100,76	767,65
	Средние показатели за Полдник	225,71	9,64	10,95	34,7	275,95
	Средние показатели за Ужин	546,43	23,39	20,29	62,04	524,04
	Средние показатели за Второй				-	
	ужин	180	5,39	4,19	11,51	105,3
	Средние показатели за период	2346,8	86,9	81,9	300,9	2287,5

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

•	Средние пока	затели 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)

											<i>J</i>	(• /		
Название							Де	НЬ							Crant	Cp.
продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумм	знач.
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	19	17	15	33	1,1	22	45	18	24	15	33	1,1	22	45	310	22,1
пшеничная в/с	19	1/	13	33	1,1	22	43	10	24		33	1,1	22	43		
фасоль	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,3
крупа	69	_	_	_	_	69	_	69	_	_	_	_	69	_	276	19,7
гречневая	0)					07		0)					0)		270	17,7
крупа	_	_	_	_	57	-	_	_	-	_	_	57	_	_	114	8,1
кукурузная				0.7			20				0.7			20		
крупа манная	-	-	-	9,7	-	-	29	-	-	-	9,7	-	-	29	77,4	5,5
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	100	7,1
крупа перловая	- 1.4	-	- 1.5	-	8	-	-	- 1.4	-	1.5	-	8	-	-	16	1,1
крупа рисовая	14	54	15	4	54	-	-	14	54	15	4	54	-	-	283	20,2
проростки	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	15	1,1
пшеницы	_		11	_			_	_		11	_	_		_	22	1,6
крупа пшенная	-	-		-	-	_	-	-	-		-	-	-	-		
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	32			230	73						230	,,,				
(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	-	-	1	-	-	-	80	-	-	-	-	-	160	11,4
томатное пюре	-	13	6	8	17	25	2	-	13	6	8	17	25	2	141	10,1
капуста	150	20	94	191	68	70	267	150	20	94	191	68	70	267	1718	123
белокочанная	150	20	94	191	08	70	267	150	20	94	191	08	70	267	1/18	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)	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	20	1,4
люцерна	10	10	20	20			10	10	10	20	20			10	44.0	20.0
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
` '	_	_	_	150	_		_			_	150	_		_	300	21,4
персик 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				30		_				_	30			_	60	4,3
мандаринов	-	_	-	30		_	-	-	-	-	30	-	-	_	υυ	4,3
повидло			_	_		_	20	-		_	_		_	20	40	2,9
абрикосовое					_		20	_		_	_			20		-
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											1					Ī
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										<i>c</i> 2					62.2	
(филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63,3	4,5
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	93,6	6,7
минтай (филе)	-	94	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	281	20,1
горбуша				26							36				72.4	5,2
консерв.	-	-	-	36	ı	-	-	-	-	-	30	•	-	-	72,4	3,2
биомороженое	-	50	-	-	50	-	-		50	-	-	50	-	-	200	14,3
молоко сг. с	-	38	_	1	1	38	_	-	38	_	_	1	38	_	152	10,9
cax.		36		-	•		-			_	-	•	36	_		
молоко	150	40	382	49	117	140	298	150	40	395	49	117	140	118	2186	###
сыворотка	_	2	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	2	0,1
молочная			100			100				100			100			·
снежок	100	-	180	-	100	180	-	100	-	180	-	100	180	-	720	51,4
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	100	-	-	180	-	-	720	51,4
кефир	-	-	-	100	-	-	100	-	180	-	100	-	-	100	180	12,9
бифидок	-	100	-	180	-	-	180	-	100	-	180	-	-	180	720	51,4
варенец	100	180	-	100	-	-	-	100	180	-	100	-	100	100	360	25,7
йогурт 1.5%	180	-	-	180	-	180	-	180	-	-	180	1	180	180	1080 180	77,1 12,9
йогурт 2.0% кефир 2.5%	-	180	-	_	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	540	38,6
	_	100	33	140	100		68	-	17	33	140	100	-	68	497	35,5
творог	16	20	16	-	16	16	5,7	16	20	16	-	16	16	5,7	177	12,6
сыр	50	57	-	35	33	40	132	57	57	-	35	33	30	132	690	49,3
масло	30	31	-	33	33	40	132	31	31		33	33	30	132	090	49,3
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				0,0						0,2						
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	2	1		2	2	1	2	2	1		2	2	1	2	22	
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	_	_	5	_	_	_	_	_	_	5	_	_	_	_	10	0,7
напиток	_	_	3	-	-	_	-	-	_	3	_	-	_	-	10	0,7
крахмал	6	3,1	_	_	_	_	_	6	_	_	_	_	_	_	15,1	1,1
картофельный	U	3,1						Ü							13,1	1,1
соль	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
йодированная					-		·	·				-		·		T.
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	-	0,2	3,8	1	0,3	0,3	-	-	0,2	3,8	1	0,3	0,3	-	11,2	0,8
лимонная	0.1		-		-			0.1						0.2	-	
натрий	0,1	0,4	-	0,3	-	0,1	0,3	0,1	0	-	0,3	-	0,1	0,3	1,81	0,13

двууглекислый

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)												
	Название группы			Сред	ние значени	Я			Рекомен			
№	продуктов	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	дуемое значение			
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	-	1	-	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	caxap	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

	WICHW 3\25 (7-11 JIC1),	дии де				
№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
(7-11 л.)	* '	Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	490	17,9	19,4	58,5	479,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Борщ с капустой и картофелем					
54-14c-2020	вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-12г-2020	Каша пшенная 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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	765	20,5	29,6	93,2	721,7
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	11,4	10,5	31,3	265,2
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	570	14,9	23,6	64,7	531,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2485	71,5	89,5	281,3	2216,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-30-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	210,9
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	420	13,6	27	37,8	447,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
•	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед			<u> </u>	,	
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
-	Щи из свежей капусты		, -	.,	- 7 -	
54-13c-2020	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
54-6coyc-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-6xh-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
p			.,.		1.0	1 00,7

	Итого за Обед	780	28,8	21,7	91,7	676,6
	Полдник		Í	ŕ		,
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
	Итого за Полдник	260	6,5	9,9	42,7	285,6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	470	22,4	42,5	34,5	611
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2280	77,7	106,7	229,6	2188,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная пшенная с					
54-7к-2020	ИЗЮМОМ	210	8,5	11,7	43,5	313,2
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	470	12,3	15,5	78,1	500,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-103-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-15c-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
	Рыба, припущенная в молоке					
54-6p-2020	(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
	Итого за Обед	770	21,2	22,7	71,5	575
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	16,2	8,9	16,5	210,6
54 11 2020	Ужин	200	15.0	15.4	20.7	251.1
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
	Итого за Ужин	460	17,8	17,8	66,2	497,3
П	Второй ужин	200	7 0	-	0.4	101.0
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	75,5	70,1	265,9	1996,7
	Четверг, 1 неделя					
54.1. 2020	Завтрак	1.7	2.5	4.4	0	52.5
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	14.1	53,7
54-7T-2020	Творожно-пшенная 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
	Итого за Завтрак	455	16,2	13,6	61,8	435,2
П	Второй завтрак	150	2.2	0	22.6	1 4 2 4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					

54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Борщ с капустой и картофелем					
54-14c-2020	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
54-6coyc-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
•	Итого за Обед	790	25,6	35,5	91,6	788,4
	Полдник			ĺ	,	,
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
	Итого за Полдник	260	11,4	10,5	31,3	265,2
	Ужин					
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
•	Итого за Ужин	530	16,9	16	54	427,6
	Второй ужин		ĺ			•
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	8	8,2	127,2
•	Итого за Второй ужин	200	5,6	8	8,2	127,2
	Итого за день	2385	78	83,6	280,5	2187
	Пятница, 1 неделя			,	,	
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	470	8,9	19,1	58,6	440,2
			1			
	Второй завтрак					
Пром.	Второй завтрак Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.		200 200	0,6 0,6	0	33 33	134,4 134,4
Пром.	Сок персиковый					
Пром. 54-183-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак					
	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед	200	0,6	0	33	134,4
	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом	200	0,6	3,3 3,9	33	134,4
54-183-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре	200 60	0,6	3,3	7,8	63,7
54-183-2020 54-13c-2020 54-11r-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке	200 60 250 150	0,6 0,9 1,7 3,1	3,3 3,9 6,1	7,8 7,3 19,8	134,4 63,7 71,4 145,8
54-183-2020 54-13c-2020 54-11r-2020 54-7p-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай)	200 60 250 150 80	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5	3,3 3,9 6,1 6,2	7,8 7,3 19,8	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7
54-18 ₃ -2020 54-13c-2020 54-11r-2020 54-7p-2020 54-5xh-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги	200 60 250 150 80 200	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1	7,8 7,3 19,8 2,3 23,5	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2
54-183-2020 54-13c-2020 54-11r-2020 54-7p-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый	200 60 250 150 80 200 30	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2	7,8 7,3 19,8 2,3 23,5 13	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9
54-18 ₃ -2020 54-13c-2020 54-11r-2020 54-7p-2020 54-5xh-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед	200 60 250 150 80 200	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1	7,8 7,3 19,8 2,3 23,5	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром.	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник	200 60 250 150 80 200 30 770	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8	7,8 7,3 19,8 2,3 23,5 13 73,7	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром.	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей	200 60 250 150 80 200 30 770	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8	7,8 7,8 7,3 19,8 2,3 23,5 13 73,7	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром.	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2%	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 1,1 5,4	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4	7,8 7,3 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром.	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник	200 60 250 150 80 200 30 770	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8	7,8 7,8 7,3 19,8 2,3 23,5 13 73,7	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7p-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром.	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 1,1 5,4 6,5	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3	7,8 7,3 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром.	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 5,4 6,5	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3	7,8 7,8 7,8 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром. 54-13г-2020 54-21м-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная Курица отварная	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260 150 60	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 5,4 6,5 14,5 19,3	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3 1,3	7,8 7,8 7,8 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7 31,3 0,7	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2 194,9 92,9
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром. 54-13г-2020 54-21м-2020 54-6coyc-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная Курица отварная Соус молочный безглютеновый	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260 150 60 20	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 1,1 5,4 6,5 14,5 19,3 0,5	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3 1,5 2,3	7,8 7,8 7,8 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7 31,3 0,7 1,5	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2 194,9 92,9 29
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7p-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром. 54-13г-2020 54-21м-2020 54-6coyc-2020 54-2гн-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная Курица отварная Соус молочный безглютеновый Чай черный байховый с сахаром	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260 150 60 20 200 200	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 1,1 5,4 6,5 14,5 19,3 0,5 0,2	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3 1,5 2,3 0	7,8 7,8 7,8 7,8 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7 31,3 0,7 1,5 6,4	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2 194,9 92,9 29 26,8
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром. 54-13г-2020 54-21м-2020 54-6coyc-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная Курица отварная Соус молочный безглютеновый Чай черный байховый с сахаром Хлеб безглютеновый	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260 150 60 20 200 60	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 1,1 5,4 6,5 14,5 19,3 0,5 0,2 2,2	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3 1,5 2,3 0 2,3	7,8 7,8 7,8 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7 31,3 0,7 1,5 6,4 26	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2 194,9 92,9 29 26,8 133,9
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром. 54-13г-2020 54-21м-2020 54-6соус-2020 54-2гн-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная Курица отварная Соус молочный безглютеновый Чай черный байховый с сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Ужин	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260 150 60 20 200 200	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 1,1 5,4 6,5 14,5 19,3 0,5 0,2	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3 1,5 2,3 0	7,8 7,8 7,8 7,8 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7 31,3 0,7 1,5 6,4	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2 194,9 92,9 29 26,8
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7p-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром. 54-13г-2020 54-21м-2020 54-2гн-2020 54-2гн-2020 Пром.	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная Курица отварная Соус молочный безглютеновый Чай черный байховый с сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260 150 60 490	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 5,4 6,5 14,5 19,3 0,5 0,2 2,2 36,7	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3 1,5 2,3 0 2,3 7,4	33 7,8 7,8 7,3 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7 31,3 0,7 1,5 6,4 26 65,9	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2 194,9 92,9 29 26,8 133,9 477,5
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7р-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром. 54-13г-2020 54-21м-2020 54-6соус-2020 54-2гн-2020	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная Курица отварная Соус молочный безглютеновый Чай черный байховый с сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2%	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260 150 60 20 490	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 1,1 5,4 6,5 14,5 19,3 0,5 0,2 2,2 36,7	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3 1,5 2,3 0 2,3 7,4	33 7,8 7,8 7,8 7,8 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7 31,3 0,7 1,5 6,4 26 65,9	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2 194,9 92,9 29 26,8 133,9 477,5
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7p-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром. 54-13г-2020 54-21м-2020 54-21м-2020 54-2гн-2020 Пром.	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная Курица отварная Соус молочный безглютеновый Чай черный байховый с сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260 150 60 20 490 200 200 200 200 200	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 1,1 5,4 6,5 14,5 19,3 0,5 0,2 2,2 36,7 5,8 5,8	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3 1,5 2,3 0 2,3 7,4 6,4 6,4	33 7,8 7,8 7,3 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7 31,3 0,7 1,5 6,4 26 65,9 8,2 8,2	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2 194,9 92,9 29 26,8 133,9 477,5
54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7p-2020 54-5хн-2020 Пром. 54-6в-2020 Пром. 54-13г-2020 54-21м-2020 54-2гн-2020 54-2гн-2020 Пром.	Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2% Итого за Полдник Ужин Фасоль отварная Курица отварная Соус молочный безглютеновый Чай черный байховый с сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2%	200 60 250 150 80 200 30 770 60 200 260 150 60 20 490	0,6 0,9 1,7 3,1 10,5 1,8 1,1 19,1 1,1 5,4 6,5 14,5 19,3 0,5 0,2 2,2 36,7	3,3 3,9 6,1 6,2 0,1 1,2 20,8 4,9 6,4 11,3 1,5 2,3 0 2,3 7,4	33 7,8 7,8 7,8 7,8 19,8 2,3 23,5 13 73,7 21,1 7,6 28,7 31,3 0,7 1,5 6,4 26 65,9	134,4 63,7 71,4 145,8 106,7 102,2 66,9 556,7 132,6 109,6 242,2 194,9 92,9 29 26,8 133,9 477,5

53-19-2020 Масло слипочное (порциями) 10		Завтрак					
Set-Strict-2020	53-193-2020		10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3гг-2020 Сахаром 200 0,2 0,1 6,6 27,	54-40-2020		150	19	26,6	2,9	326,9
Пром. Меб беатлотеповый 420 2,2 2,3 2,6 133,		Чай черный байховый с лимоном и					
Hroo за Завтрак	54-3гн-2020		200			6,6	27,9
Верой завтрак 150	Пром.		60	2,2	2,3		133,9
Пром. Яблоко 150 0,6 0,6 14,7 66,		Итого за Завтрак	420	21,5	37,3	35,6	563,5
Hroro за Второй завтрак 150 0,6 0,6 14,7 66,		Второй завтрак					
Oбет Салат из белокочанной капусты 60 1,6 6,1 6,4 86, 54-13с-2020 ветегариванские 250 1,7 3,9 7,3 71 54-13с-2020 Рис отварной 150 3,6 5,4 36,4 208, 54-19м-2020 Печень гертая 60 8,5 15,1 3,5 184, 54-6смг-2020 Соу молосичий безглютеновый 40 1 4,6 3,1 1 54-6хн-2020 Компот из изома 200 0,7 0,1 25,6 106, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,1 Нольник 1 4,6 3,1 1,2 13 66,2 9,9 42,7 285,7 1 Пром. Свежок 2.5% 200 5,4 5 21,6 15 15 1 Пром. Свежок 2.5% 200 5,4 5 21,6 15 1 Пром. Свемок 2.5% 200 5,4 5	Пром.		150	0,6	0,6		66,6
54-73-2020 Салат из белокочанной капусты 60 1,6 6,1 6,4 86,		Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
1							
54-13-2/2020 ветегарианские 250 1,7 3,9 7,3 71, 246-72020 Рис отпарной 150 3,6 5,4 36,4 208, 364-190-2020 Печень тертая 60 8,5 15,1 3,5 184, 208, 34-190-2020 Сом смолочный безглютеновый 40 1 4,6 3,1 5 54-6си-2020 Компот из изюма 200 0,7 0,1 25,6 106, 100, 11 1,2 13 66,6 110, 11 1,2 13 66,6 1,1 1,2 13 66,6 1,1 1,2 13 66,6 1,1 1,2 13 66,6 1,1 1,2 13 66,6 1,1 1,2 13 66,6 1,1 1,2 13 66,6 1,2 1,1 1,2 13 66,1 1,2 1,1 1,2 1,3 1,2 1,2 1,1 1,2 1,1 1,2 1,1 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 <	54-73-2020		60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-67-2020 Рис отварной 150 3.6 5.4 36.4 208,		Щи из свежей капусты					
54-19м-2020 Печень тертая 60 8,5 15,1 3,5 184,							71,4
54-6суус-2020 Соус молочный безглютеновый 40 1 4,6 3.1 5 54-бхи-2020 Компот из изиома 200 0,7 0,1 25,6 106,							208,7
54-бхи-2020 Компот из изюма 200 0,7 0,1 25,6 106, Пром. Хлеб безтиотеновый 30 1,1 1,2 13 66, Итого за Обед 790 18,2 36,4 95,3 782, Нолиник 60 1,1 4,9 21,1 132, Пром. Спекок 2.5% 200 5,4 5 21,6 15 Итого за Полдинк 260 6,5 9,9 42,7 285, Ужии 7 20 2,5 8,1 282, 54-19г-2020 – лия детей с пенвакией Капуста белокочанная тушеная 150 2,9 26,5 8,1 282, 54-20м -2020 Говядина отварная 60 17,1 13,7 0,3 192, 54-11г-2020 Чай черный байховый (без сахара) 100 0,2 0 0,1 1 Пром. Хлеб безглюгеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Второй ужин 200 5,8 5				8,5			184,4
Пром. Хлеб безглютеновый 30	54-6coyc-2020		40				58
Нтого за Обед 790 18,2 36,4 95,3 782,	54-6хн-2020		200	0,7			106,4
10-линик	Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1			66,9
54-6в-2020 Кекс рисовый с грушей 60 1,1 4,9 21,1 132,		Итого за Обед	790	18,2	36,4	95,3	782,6
Пром. Снежок 2.5% 200 5,4 5 21,6 15							
Нтого за Поддник 260 6,5 9,9 42,7 285,	54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
54-19r-2020	Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
54-19г-2020 - для детей с недиакией Капуста белокочанная тушеная 150 2,9 26,5 8,1 282,	•	Итого за Полдник	260	6,5	9,9	42,7	285,6
Для детей с пеннакией Капуста белокочанная тушеная 150 2,9 26,5 8,1 282, 54-20м - 2020 Говядина отварная 60 17,1 13,7 0,3 192, 54-1ги-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0,2 0 0,1 1,		Ужин			·		•
Для детей с пелиакией Капуста белокочанная тушеная 150 2,9 26,5 8,1 282, 54-20м - 2020 Говядина отварная 60 17,1 13,7 0,3 192, 54-1ги-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0,2 0 0,1 1,	54-19г-2020 –						
54-20м -2020 Говядина отварная 60 17,1 13,7 0,3 192, 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0,2 0 0,1 1, Пром. Слива 100 0,8 0,3 9,6 44, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Ужин 570 23,2 42,8 44,1 655, Второй ужин	для детей с						
54-1гн-2020	целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
Пром. Слива 100 0,8 0,3 9,6 44, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Ужин 570 23,2 42,8 44,1 655, Второй ужин 200 5,8 5 8,2 10 Итого за Второй ужин 200 5,8 5 8,2 10 Итого за день 2390 75,8 132 240,6 2454, Воскресење, 1 неделя 3автрак 8 11,7 42,1 308, 54-8к-2020 курагой 210 8,8 11,7 42,1 308, 54-8к-2020 курагой 210 8,8 11,7 42,1 308, 54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496,	54-20м -2020		60	17,1	13,7	0,3	192,8
Пром. Слива 100 0,8 0,3 9,6 44, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Ужин 570 23,2 42,8 44,1 655, Второй ужин 200 5,8 5 8,2 10 Итого за Второй ужин 200 5,8 5 8,2 10 Итого за день 2390 75,8 132 240,6 2454, Воскресење, 1 неделя 3автрак 8 11,7 42,1 308, 54-8к-2020 курагой 210 8,8 11,7 42,1 308, 54-8к-2020 курагой 210 8,8 11,7 42,1 308, 54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496,	54-1гн-2020		200	0,2	0	0,1	1,4
Птого за Ужин 570 23,2 42,8 44,1 655, 8торой ужин 200 5,8 5 8,2 10	Пром.	Слива	100	0,8	0,3	9,6	44,3
Птого за Ужин 570 23,2 42,8 44,1 655, 8торой ужин 200 5,8 5 8,2 10		Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром. Варенец 2.5% 200 5,8 5 8,2 10 Итого за день 2390 75,8 132 240,6 2454,6 Воскресенье, 1 неделя 3автрак 8 132 240,6 2454,8 Банен 2020 Каша вязкая молочная пшенная с курагой 210 8,8 11,7 42,1 308,3 54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496, Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 <td>•</td> <td>Итого за Ужин</td> <td>570</td> <td></td> <td></td> <td>44,1</td> <td>655,3</td>	•	Итого за Ужин	570			44,1	655,3
Пром. Варенец 2.5% 200 5,8 5 8,2 10 Итого за день 2390 75,8 132 240,6 2454,6 Воскресенье, 1 неделя 3автрак 8 132 240,6 2454,8 Банен 2020 Каша вязкая молочная пшенная с курагой 210 8,8 11,7 42,1 308,3 54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496, Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 <td></td> <td>Второй ужин</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>·</td>		Второй ужин					·
Итого за Второй ужин 200 5,8 5 8,2 10 Итого за день 2390 75,8 132 240,6 2454, Воскресенье, 1 неделя 3автрак 3автрак 34,0 <td>Пром.</td> <td></td> <td>200</td> <td>5,8</td> <td>5</td> <td>8,2</td> <td>101</td>	Пром.		200	5,8	5	8,2	101
Воскресенье, 1 неделя 2390 75,8 132 240,6 2454,	•		200				101
Воскресенье, 1 неделя Завтрак Каша вязкая молочная пшенная с курагой 210 8,8 11,7 42,1 308,			2390		132		2454,6
Завтрак 54-8к-2020 Каша вязкая молочная пшенная с курагой 210 8,8 11,7 42,1 308, 54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496, Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15с-2020 — для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное шоре 150 3,1 6,1 19,8 145, 54-6p-2020 (горбуша) 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6		Воскресенье, 1 неделя		ŕ		ĺ	•
54-8к-2020 курагой 210 8,8 11,7 42,1 308, 54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496, Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15с-2020 — для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, 54-6p-2020 (горбуша) 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром.<							
54-8к-2020 курагой 210 8,8 11,7 42,1 308, 54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496, Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15с-2020 — для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, 54-6p-2020 (горбуша) 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром.<		*					
54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496, Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед 2 0,2 2,2 0,2 25,2 111, 54-53-2020 Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15c-2020 — для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке (горбуша) 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром.	54-8к-2020		210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53, Пром. Хлеб безглютеновый 60 2,2 2,3 26 133, Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496, Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15с-2020 — для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, 54-6p-2020 (горбуша) 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 <td></td> <td>Чай черный байховый с молоком и</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>•</td>		Чай черный байховый с молоком и					•
Итого за Завтрак 470 12,6 15,5 76,7 496, Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-53-2020 огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15c-2020 - для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, 54-6p-2020 (горбуша) 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,	54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15с-2020 – для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,	Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром. Сок морковный 200 2,2 0,2 25,2 111, Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15с-2020 – для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке (горбуша) 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,	•	Итого за Завтрак	470	12,6	15,5	76,7	496,1
Итого за Второй завтрак 200 2,2 0,2 25,2 111, Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-53-2020 – для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-6p-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,		Второй завтрак			·		•
Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-53-2020 – для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,	Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Обед Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-53-2020 – для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,	•	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
54-53-2020 огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15с-2020 – для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,					·		•
54-53-2020 огурцов 60 0,6 3,1 1,8 37, 54-15с-2020 – для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,		Салат из свежих помидоров и					
54-15с-2020 – для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,	54-53-2020		60	0,6	3,1	1,8	37,5
для детей с целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7.54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке (горбуша) 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,					Í		•
целиакией Рассольник ленинградский с рисом 250 1,5 2,1 12 7 54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-6р-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,							
54-11г-2020 Картофельное пюре 150 3,1 6,1 19,8 145, Рыба, припущенная в молоке 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,		Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
Рыба, припущенная в молоке 54-6p-2020 (горбуша) 80 13,2 9,3 2,3 146, 54-7xн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,						19,8	145,8
54-6p-2020(горбуша)8013,29,32,3146,54-7хн-2020Компот из смеси сухофруктов2000,6022,793,Пром.Хлеб безглютеновый301,11,21366,	-			,	,	7 -	- 1
54-7хн-2020 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0 22,7 93, Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,	54-6p-2020		80	13.2	9.3	2.3	146,1
Пром. Хлеб безглютеновый 30 1,1 1,2 13 66,							93,2
							66,9
Итого за Обел 770 20.1 21.8 71.6 562.	•	Итого за Обед	770	20,1	21,8	71,6	562,5

	Полдник		ĺ	ĺ		
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
	Итого за Полдник	275	16,2	8,9	16,5	210,6
	Ужин				-)-	- , -
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
	Итого за Ужин	460	17,8	17,8	66,2	497,3
	Второй ужин		-1,90	-190		
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
1150	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	74,7	69,2	264,6	1979,7
	Понедельник, 2 неделя	2010	7-197	02,2	204,0	1515,1
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20k-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
34-20K-2020	Чай черный байховый с молоком и	200	7,1	0,7	23,7	104,5
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
пром.	Итого за Завтрак	490	17,9	19,4	58,5	479,4
	Второй завтрак	490	17,9	19,4	30,3	4/9,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
пром.	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
		200	1	U	25,4	105,0
54-113-2020	Обед	(0	0.5	<i>C</i> 1	4.2	74.2
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54 14- 2020	Борщ с капустой и картофелем	250	1.6	1.0	10.0	01.2
54-14c-2020	вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-12r-2020	Каша пшенная 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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	765	20,5	29,6	93,2	721,7
54.0. 2020	Полдник	60	<i>7. c</i>	4.1	21.0	1460
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
	Итого за Полдник	260	11,4	10,5	31,3	265,2
<u> </u>	Ужин	4.50	2.1	- 1	10.0	1170
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
	Итого за Ужин	570	14,9	23,6	64,7	531,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2485	71,5	89,5	281,3	2216,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3o-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	210,9
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	420	13,6	27	37,8	447,5
			/			
	Второй завтрак		ĺ			
Пром.		150	0,6	0,6	14,7	66,6

	Обед		ĺ			
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
	Щи из свежей капусты			ŕ		,
54-13c-2020	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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	790	29	22,8	92,5	691,1
	Полдник	,,,,		,	>	0, 1,1
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
пром.	Итого за Полдник	260	6,5	9,9	42,7	285,6
	Ужин	200	0,0	7,97	,-	200,0
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.	Итого за Ужин	470	22,4	42,5	34,5	611
	Второй ужин	7/0	22,4	72,3	34,3	011
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
пром.	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	77,9	107,8	230,4	2202,8
	Среда, 2 неделя	2290	11,9	107,8	250,4	2202,8
	Завтрак					
54.7-, 2020	Каша вязкая молочная пшенная с	210	8,5	117	12.5	212.2
54-7к-2020	изюмом	210	8,3	11,7	43,5	313,2
54 (2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.0	1.5	9.6	<i>52.5</i>
54-6гн-2020	сахаром Хлеб безглютеновый	200	1,6	1,5 2,3	8,6 26	53,5
Пром.		60 470	2,2 12,3			133,9
	Итого за Завтрак	470	12,3	15,5	78,1	500,6
П	Второй завтрак Сок морковный	200	2.2	0.2	25,2	111 /
Пром.		200	2,2	0,2		111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
54.10, 2020	Обед	(0)	1.7	4	1.7	50
54-103-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-15c-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 (- 2020	Рыба, припущенная в молоке	90	12.0	0.2	2.2	146.1
54-6p-2020	(горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	770	21,2	22,7	71,5	575
54.7. 2020	Полдник	7.5	0.4	2.0		04.4
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
	Итого за Полдник	275	16,2	8,9	16,5	210,6
	Ужин	• • • •				
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
	Итого за Ужин	460	17,8	17,8	66,2	497,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	75,5	70,1	265,9	1996,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0,5	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
1150	Итого за Завтрак	455	16,2	13,6	61,8	435,2
	Второй завтрак		10,2	10,0	02,0	,_
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед	100	_,_		22,0	
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Борщ с капустой и картофелем			·		
54-14c-2020	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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	790	25,6	35,5	91,6	788,4
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	11,4	10,5	31,3	265,2
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	530	16,9	16	54	427,6
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	8	8,2	127,2
	Итого за Второй ужин	200	5,6	8	8,2	127,2
	Итого за день	2385	78	83,6	280,5	2187
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
	Чай черный байховый с молоком и	• • •				
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	470	8,9	19,1	58,6	440,2
П	Второй завтрак	200	0.6	0	22	124.4
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0 0	33 33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	U	33	134,4
54-183-2020	Обед	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-13c-2020 -	Салат из свеклы с черносливом	00	0,9	3,3	7,0	03,7
для детей с	Щи из свежей капусты					
для детей с целиакией	вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
31 111 2020	Рыба, припущенная в молоке	130	3,1	0,1	17,0	113,0
54-7p-2020	(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
	Итого за Обед	770	19,1	20,8	73,7	556,7
	Полдник	-	,)-	- ,	
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
•	Итого за Полдник	260	6,5	11,3	28,7	242,2
	Ужин					
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
54-6coyc-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
<u>F</u>	Итого за Ужин	490	36,7	7,4	65,9	477,5
	Второй ужин			- , -	22,5	
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2390	77,6	65	268,1	1964,6
	Суббота, 2 неделя		,-			
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-40-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
	Чай черный байховый с лимоном и			,	ĺ	· ·
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
•	Итого за Завтрак	420	21,5	37,3	35,6	563,5
	Второй завтрак		ĺ	ĺ		,
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
•	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед			,	, i	,
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
	Щи из свежей капусты		ŕ	,	ĺ	,
54-13c-2020	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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	790	18,2	36,4	95,3	782,6
	Полдник			·		•
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
	Итого за Полдник	260	6,5	9,9	42,7	285,6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	570	23,2	42,8	44,1	655,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	75,8	132	240,6	2454,6
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная пшенная с					
54-8к-2020	курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	470	12,6	15,5	76,7	496,1
	Второй завтрак	_				
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54.5. 0000	Салат из свежих помидоров и		0.5	2.1	1.0	27.5
54-53-2020	огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-15c-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
	Рыба, припущенная в молоке					
54-6p-2020	(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
	Итого за Обед	770	20,1	21,8	71,6	562,5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	16,2	8,9	16,5	210,6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	460	17,8	17,8	66,2	497,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	74,7	69,2	264,6	1979,7
	Средние показатели за Завтрак	456,43	14,71	21,06	58,16	480,36
	Средние показатели за Второй					
	завтрак	178,57	1,36	0,23	24,54	105,63
	Средние показатели за Обед	777,14	21,94	27,01	84,14	667,25
	Средние показатели за Полдник	264,29	10,67	9,99	29,96	252,14
	Средние показатели за Ужин	507,14	21,39	23,99	56,51	528,2
	Средние показатели за Второй					
	ужин	200	5,77	5,83	8,26	108,57
	Средние показатели за период	2383,6	75,8	88,1	261,6	2142,2

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

Показатель	Средние пока	затели 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							Де	НЬ			-					Cp.
продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумм	знач.
хлеб безглют-й	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150
мука кокосовая	-	-	12	-	-	1	12	1	ı	12	-	ı	-	12	46	3,3
мука рисовая	14	17	-	15	16	17	-	14	17	1	15	16	17	1	159	11,4
кунжут	-	-	1,4	-	-	1	1,4	1	ı	1,4	-	ı	-	1,4	5,6	0,4
мак	2,4	-	-	2,4	-	1	-	2,4	ı	1	2,4	ı	-	1	9,6	0,7
фасоль	-	-	-	-	73	1	-	1	ı	1	-	73	-	1	146	10,4
крупа пшенная	59	-	50	20	11	1	50	59	ı	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	38							20							76	5 A
гречневая	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	/6	5,4
макаронные				50							50				104	7.4
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	2.2	4.0	2.2	2.2	0.2	2.2	2.2	2.2	4.0	2.2	2.2	0.2	2.2	2.2	40.4	
(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	-	-	1	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			20							20					55.6	4.0
цветная	-	-	28	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-	-	55,6	4,0
капуста	25	240		1.4.1	(2)	240		25	240		1.4.1	(2	240		1047	122
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
джем 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 морковным	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	70					70		70					70			
(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							_	_	12		_	_		20)	20,7
		/ I	204	230	217	84	204	390	78	204	230	217	84	204	2804	200
		71	204	230	217	200	204	390	78	204	230	217	200	204	2804	200
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	78 200	-	-	-	200	-	800	57,1
ряженка	-	200	200	-	-	200	200	-	200	200	-	-	200	200	800 800	57,1 57,1
ряженка простокваша	-		200	- - 200	-	200	200	-		200	- - 200	-		200	800 800 400	57,1 57,1 28,6
ряженка простокваша кефир	- - 200	200 - - -	- 200 - -	- 200 -	- - 200	200	- 200 - -	- - 200	200	- 200 - -	- 200 -	- - 200	200	- 200 - -	800 800 400 800	57,1 57,1 28,6 57,1
ряженка простокваша кефир варенец	- - 200	200 - - - 200	- 200 - - -	- 200 -	- - - 200	200 - - - 200	- 200 - - -	- - 200	200 - - - 200	- 200 - - -	- 200 -	- - 200	200 - - - 200	- 200 - - -	800 800 400 800 800	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1
ряженка простокваша кефир варенец бифидок	- - 200 -	200 - - - 200 -	- 200 - - - - 200	- 200 - -	- - 200 -	200 - - - 200 -	- 200 - - - - 200	- - 200 -	200 - - - 200 -	- 200 - - - - 200	- 200 - -	- - 200 -	200 - - - 200 -	- 200 - - - - 200	800 800 400 800 800 800	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин	- - 200 - -	200 - - - 200 -	- 200 - - - 200 -	- 200 - - -	- - 200 - - 200	200 - - - 200 - -	- 200 - - - 200 -	- - 200 - -	200 - - - 200 - -	- 200 - - - 200 -	- 200 - - -	- - 200 - - 200	200 - - - 200 -	- 200 - - - 200 -	800 800 400 800 800 800 400	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог	- - 200 - - - 18	200 - - - 200 - -	- 200 - - - 200 -	- 200 - - - - 58	- - 200 - - 200	200 - - 200 - - -	- 200 - - - 200 -	- - 200 - - - 18	200 - - 200 - - -	- 200 - - - 200 -	- 200 - - - - 58	- - 200 - - 200	200 - - - 200 - - -	- 200 - - - 200 -	800 800 400 800 800 800 400 150	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог сыр	- - 200 - - - 18 31	200 - - - 200 - - -	- 200 - - - 200 - -	- 200 - - - - - 58 16	- - 200 - - 200 -	200 - - 200 - - - 35	- 200 - - - 200 - -	- - 200 - - - 18 31	200 - - - 200 - - -	- 200 - - - 200 - -	- 200 - - - - - - 58 16	- - 200 - - 200 -	200 - - - 200 - - - 35	- 200 - - - 200 - -	800 800 400 800 800 800 400 150	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7 11,6
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог сыр сметана	- - 200 - - - 18	200 - - - 200 - -	- 200 - - - 200 -	- 200 - - - - 58	- - 200 - - 200	200 - - 200 - - -	- 200 - - - 200 -	- - 200 - - - 18	200 - - 200 - - -	- 200 - - - 200 -	- 200 - - - - 58	- - 200 - - 200	200 - - - 200 - - -	- 200 - - - 200 -	800 800 400 800 800 800 400 150	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог сыр сметана масло	- - 200 - - - 18 31	200 - - - 200 - - -	- 200 - - - 200 - -	- 200 - - - - - 58 16	- - 200 - - 200 -	200 - - 200 - - - 35	- 200 - - - 200 - -	- - 200 - - - 18 31	200 - - - 200 - - -	- 200 - - - 200 - -	- 200 - - - - - - 58 16	- - 200 - - 200 -	200 - - - 200 - - - 35	- 200 - - - 200 - -	800 800 400 800 800 800 400 150	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7 11,6
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог сыр сметана масло сливочное	- 200 - - - 18 31 4,8	200 - - 200 - - - -	- 200 - - - 200 - - -	- 200 - - - - - 58 16 4,8	- 200 - - 200 - -	200 - - 200 - - - 35	- 200 - - - 200 - - -	- 200 - - - 18 31 4,8	200 - - 200 - - - -	- 200 - - - 200 - - -	- 200 - - - - - 58 16 4,8	- 200 - 200 - 200 -	200 - - 200 - - - 35	- 200 - - - 200 - - -	800 800 400 800 800 800 400 150 163 19,2	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7 11,6
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог сыр сметана масло сливочное	- 200 - - - 18 31 4,8	200 - - 200 - - - -	- 200 - - - 200 - - -	- 200 - - - - - 58 16 4,8	- 200 - - 200 - -	200 - - 200 - - - 35	- 200 - - - 200 - - -	- 200 - - - 18 31 4,8	200 - - 200 - - - -	- 200 - - - 200 - - -	- 200 - - - - - 58 16 4,8	- 200 - 200 - 200 -	200 - - 200 - - - 35	- 200 - - - 200 - - -	800 800 400 800 800 800 400 150 163 19,2	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7 11,6
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог сыр сметана масло сливочное масло подсолнечное	- - 200 - - - 18 31 4,8 38	200 - - 200 - - - - - 30 46	- 200 - - - 200 - - - - - - 25	- 200 - - - - 58 16 4,8 14	- - 200 - - 200 - - - - 24	200 - - 200 - - 35 - 51	- 200 - - - 200 - - - - - - 25	- - 200 - - - 18 31 4,8 38	200 - - 200 - - - - - - - - - - - - -	- 200 - - 200 - - - - - 25	- 200 - - - - 58 16 4,8 14	- 200 - 200 - 200 - - - 24	200 - - 200 - - 35 - 51	- 200 - - 200 - - - - - 25	800 800 400 800 800 800 400 150 163 19,2 417	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7 11,6 1,4 29,8 23,1
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог сыр сметана масло сливочное масло подсолнечное яйцо куриное	- - 200 - - - 18 31 4,8 38	200 - - 200 - - - - 30 46	- 200 - - 200 - - - - - 25 11	- 200 - - - - 58 16 4,8 14	- - 200 - - 200 - - - - 24	200 - - 200 - - 35 - 51 46	- 200 - - 200 - - - - - 25	- - 200 - - - 18 31 4,8 38	200 - - 200 - - - - - - - - - - - - -	- 200 - - 200 - - - - - 25 11	- 200 - - - - 58 16 4,8 14	- - 200 - - 200 - - - - 24	200 - - 200 - - 35 - 51 46	- 200 - - 200 - - - - 25 11	800 800 400 800 800 800 400 150 163 19,2 417	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7 11,6 1,4 29,8 23,1 38,3
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог сыр сметана масло сливочное масло подсолнечное яйцо куриное сахар-песок	- - 200 - - - 18 31 4,8 38	200 - - 200 - - - - - 30 46	- 200 - - - 200 - - - - - - 25	- 200 - - - - 58 16 4,8 14	- - 200 - - 200 - - - - 24	200 - - 200 - - 35 - 51	- 200 - - - 200 - - - - - - 25	- - 200 - - - 18 31 4,8 38	200 - - 200 - - - - - - - - - - - - -	- 200 - - 200 - - - - - 25	- 200 - - - - 58 16 4,8 14	- 200 - 200 - 200 - - - 24	200 - - 200 - - 35 - 51	- 200 - - 200 - - - - - 25	800 800 400 800 800 800 400 150 163 19,2 417	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7 11,6 1,4 29,8 23,1
ряженка простокваша кефир варенец бифидок ацидофилин творог сыр сметана масло сливочное масло подсолнечное яйцо куриное	- - 200 - - - 18 31 4,8 38	200 - - 200 - - - - 30 46	- 200 - - 200 - - - - - 25 11	- 200 - - - - 58 16 4,8 14	- - 200 - - 200 - - - - 24	200 - - 200 - - 35 - 51 46	- 200 - - 200 - - - - - 25	- - 200 - - - 18 31 4,8 38	200 - - 200 - - - - - - - - - - - - -	- 200 - - 200 - - - - - 25 11	- 200 - - - - 58 16 4,8 14	- - 200 - - 200 - - - - 24	200 - - 200 - - 35 - 51 46	- 200 - - 200 - - - - 25 11	800 800 400 800 800 800 400 150 163 19,2 417	57,1 57,1 28,6 57,1 57,1 57,1 28,6 10,7 11,6 1,4 29,8 23,1 38,3

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	1	1		4,6	-	1	4,6	1	1	-	4,6	1	18,4	1,3

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

	Накопительн	ая ведомо	сть по гру	тпам п	родуктов,	в г. нет	го (Мен	но №5)	
	Поррония группи			Сред	ние значени	Я			Рекомен
№	Название группы продуктов	Завтрак	2-й	Обед	Полдник	Ужин	2-й	Сутки	дуемое
		•	завтрак		Полдпик		ужин	Супп	значение
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,			6.2		()		10.6	1.5
	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	101,1		36,4	57,1	5,6		200,2	300
	продукты	101,1	-	30,4	37,1	3,0	-	200,2	300
15	кисломолочные				142,9		200	342,9	150
	продукты	-	-	-	142,9	ı	200	342,9	130
16	творог	5,7	-	-	5	ı	-	10,7	50
17	сыр	11,2	-	-	-	ı	-	11,2	10
18	сметана	-	-	-	1,4	ı	-	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	caxap	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

_	Меню № (7-11 Лет)	· · · · · ·				
№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
(7-11 л.)	Пазвание олюда	Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная пшенная с					
54-8к-2020	курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
	Чай черный байховый с молоком и		- 7 -	, ,	7	
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром	Итого за Завтрак	470	12,6	15,5	76,7	496,1
	Второй завтрак	170	12,0	10,0	70,7	170,1
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
пром.	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед	200	2,2	0,2	25,2	111,4
						_
54.5 2020	Салат из свежих помидоров и	CO	0.6	2.1	1.0	27.5
54-53-2020	огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-15c-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
	Рыба, припущенная в молоке					
54-6p-2020	(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
	Итого за Обед	770	20,1	21,8	71,6	562,5
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	275	16,2	8,9	16,5	210,6
	Ужин		- ,	-)-		
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
пром.	Итого за Ужин	460	17,8	17,8	66,2	497,3
	Второй ужин	700	17,0	17,0	00,2	777,3
П	Ряженка 2.5%	200	<i>5</i> 0	_	0.4	101.0
Пром.		200	5,8	5 5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8		8,4	101,8
	Итого за день	2375	74,7	69,2	264,6	1979,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-40-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	420	21,5	37,3	35,6	563,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед		,-	,-	,	1,
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
2.752020	Щи из свежей капусты	30	1,0	,, <u>,</u>	· · · · · ·	55,5
54-13c-2020	вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6r-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
		40	1		3,3	58
54-6coyc-2020	Соус молочный безглютеновый		1 0.7	4,6		
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
	Итого за Обед	790	18,2	36,4	95,3	782,6
	Полдник	<u> </u>				<u> </u>

Пром. Ст. И Ут. 54-19г-2020 Ка 54-20м -2020 Гс. 54-1гн-2020 Ча Пром. Х. Пром. Ва Пром. Ва 53-19з-2020 М 54-16к-2020 Ка 54-6гн-2020 Ка Пром. Х. Пром. И От. 6 Пром. Ва Ба	екс рисовый с грушей нежок 2.5% Того за Полдник жин апуста белокочанная тушеная овядина отварная ай черный байховый (без сахара) леб безглютеновый лива Того за Ужин торой ужин аренец 2.5% Того за Второй ужин Того за день реда, 1 неделя автрак Гасло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый Того за Завтрак торой завтрак ок персиковый Того за Второй завтрак	200 260 150 60 200 60 100 570 200 200 2390 10 200 60 470	5,4 6,5 2,9 17,1 0,2 2,2 0,8 23,2 5,8 5,8 75,8 0,1 5	5 9,9 26,5 13,7 0 2,3 0,3 42,8 5 5 132 8,3 7 1,5 2,3 19,1	21,6 42,7 8,1 0,3 0,1 26 9,6 44,1 8,2 8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	153 285,6 282,9 192,8 1,4 133,9 44,3 655,3 101 101 2454,6 74,8 178 53,5 133,9
На	жин апуста белокочанная тушеная овядина отварная ай черный байховый (без сахара) леб безглютеновый лива того за Ужин торой ужин аренец 2.5% того за Второй ужин того за день реда, 1 неделя автрак Ласло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый того за Завтрак торой завтрак торой завтрак ок персиковый Того за Второй завтрак	150 60 200 60 100 570 200 200 2390 10 200 200 60 470	2,9 17,1 0,2 2,2 0,8 23,2 5,8 5,8 75,8 0,1 5	26,5 13,7 0 2,3 0,3 42,8 5 5 132 8,3 7	8,1 0,3 0,1 26 9,6 44,1 8,2 8,2 240,6	282,9 192,8 1,4 133,9 44,3 655,3 101 101 2454,6
54-19г-2020 Ка 54-20м -2020 Го 54-1гн-2020 Ча Пром. Ха Пром. Са Пром. Ва Пром. Ва Пром. Ка 53-193-2020 Ма 54-16к-2020 Ка 54-6гн-2020 Са Пром. Са Пром. Са 54-183-2020 Са 111 О	апуста белокочанная тушеная овядина отварная ай черный байховый (без сахара) леб безглютеновый лива торой ужин аренец 2.5% того за Второй ужин того за день реда, 1 неделя автрак масло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый того за Завтрак торой завтрак торой завтрак ок персиковый того за Второй завтрак	60 200 60 100 570 200 2390 10 200 200 60 470	17,1 0,2 2,2 0,8 23,2 5,8 75,8 0,1 5 1,6 2,2	13,7 0 2,3 0,3 42,8 5 5 132 8,3 7 1,5 2,3	0,3 0,1 26 9,6 44,1 8,2 8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	192,8 1,4 133,9 44,3 655,3 101 101 2454,6 74,8 178
54-20м -2020 Го 54-1гн-2020 Ча Пром. Ха Пром. Са Вт Пром. Пром. Иг За 53-193-2020 Ма 54-16к-2020 Ка 54-6гн-2020 са Пром. Ха Пром. Са 54-18з-2020 Са 54-18з-2020 Са 111 О	овядина отварная ай черный байховый (без сахара) леб безглютеновый лива того за Ужин торой ужин аренец 2.5% того за Второй ужин того за день реда, 1 неделя автрак аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый того за Завтрак торой завтрак торой завтрак торой завтрак торой завтрак	60 200 60 100 570 200 2390 10 200 200 60 470	17,1 0,2 2,2 0,8 23,2 5,8 75,8 0,1 5 1,6 2,2	13,7 0 2,3 0,3 42,8 5 5 132 8,3 7 1,5 2,3	0,3 0,1 26 9,6 44,1 8,2 8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	192,8 1,4 133,9 44,3 655,3 101 101 2454,6 74,8 178
54-20м -2020 Го 54-1гн-2020 Ча Пром. Х. Пром. Со Вт Пром. Пром. Иг Со За 53-193-2020 М 54-16к-2020 Ка 54-6гн-2020 са Пром. Х. Пром. Со 54-18з-2020 Са 111 О	овядина отварная ай черный байховый (без сахара) леб безглютеновый лива того за Ужин торой ужин аренец 2.5% того за Второй ужин того за день реда, 1 неделя автрак аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый того за Завтрак торой завтрак торой завтрак торой завтрак торой завтрак	200 60 100 570 200 200 2390 10 200 200 60 470	0,2 2,2 0,8 23,2 5,8 5,8 75,8 0,1 5	0 2,3 0,3 42,8 5 5 132 8,3 7	0,1 26 9,6 44,1 8,2 8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	1,4 133,9 44,3 655,3 101 101 2454,6 74,8 178
54-1гн-2020 Ча Пром. X. Пром. Со Вт Иг Пром. Ва Пром. Иг 53-193-2020 Ма 54-16к-2020 Ка 54-6гн-2020 Са Пром. X. Пром. Со 54-183-2020 Са 111 О	ай черный байховый (без сахара) леб безглютеновый лива Того за Ужин торой ужин аренец 2.5% Того за Второй ужин Того за день реда, 1 неделя автрак Гасло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый Того за Завтрак торой завтрак ок персиковый Того за Второй завтрак	60 100 570 200 200 2390 10 200 200 60 470	2,2 0,8 23,2 5,8 5,8 75,8 0,1 5	2,3 0,3 42,8 5 5 132 8,3 7 1,5 2,3	26 9,6 44,1 8,2 8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	133,9 44,3 655,3 101 101 2454,6 74,8 178
Пром. Х. Пром. Сляда пром. Сляда пром. Валическа пром. Валическа пром. Валическа пром. Валическа пром. Калическа пром. Х. Пром. Сляда пром. Сляда пром. Сляда пром. Сляда пром. Валическа пром. Валическа пром. Валическа пром. Валическа пром. Сляда	леб безглютеновый лива Того за Ужин торой ужин аренец 2.5% Того за Второй ужин Того за день реда, 1 неделя автрак Масло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый Того за Завтрак торой завтрак ок персиковый Того за Второй завтрак	100 570 200 200 2390 10 200 200 60 470	2,2 0,8 23,2 5,8 5,8 75,8 0,1 5	0,3 42,8 5 5 132 8,3 7 1,5 2,3	26 9,6 44,1 8,2 8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	133,9 44,3 655,3 101 101 2454,6 74,8 178
Пром. Сл. И Вт. Пром. Ва Вт. Пром. Вт. Пром. Вт. Пром. Вт. Пром. Сл. Пром. Сл. Пром. Вт. Пром. Сл. Пром. Сл. Пром. Вт. Пром. Сл. Пром. Вт. Пром. Сл. Пром. Пром. Сл. Пром. Пром. Сл. Пром. Про	того за Ужин торой ужин аренец 2.5% Того за Второй ужин Того за день Того за Второй ужин Того за Завтрак Того за Завтрак Того за Завтрак Того за Второй завтрак	200 200 2390 10 200 200 60 470	0,8 23,2 5,8 5,8 75,8 0,1 5	0,3 42,8 5 5 132 8,3 7 1,5 2,3	8,2 8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	44,3 655,3 101 101 2454,6 74,8 178
Пром. Ва Пр	того за Ужин торой ужин аренец 2.5% Того за Второй ужин Того за день Того за Второй ужин Того за Завтрак Того за Завтрак Того за Завтрак Того за Второй завтрак	200 200 2390 10 200 200 60 470	23,2 5,8 5,8 75,8 0,1 5 1,6 2,2	42,8 5 5 132 8,3 7 1,5 2,3	8,2 8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	74,8 178
Вт. Пром. Ва Ин- Пром. Ва Ин- Вт. Пром. Ва Вт.	торой ужин аренец 2.5% Того за Второй ужин Того за день реда, 1 неделя автрак Масло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый Того за Завтрак торой завтрак ок персиковый Того за Второй завтрак	200 200 2390 10 200 200 60 470	5,8 5,8 75,8 0,1 5 1,6 2,2	5 5 132 8,3 7 1,5 2,3	8,2 8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	101 101 2454,6 74,8 178
Пром. Ва И И И И И И И И И И И И И И И И И И	аренец 2.5% Того за Второй ужин Того за день реда, 1 неделя автрак Тасло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый Того за Завтрак торой завтрак ок персиковый Того за Второй завтрак	200 2390 10 200 200 60 470	5,8 75,8 0,1 5 1,6 2,2	5 132 8,3 7 1,5 2,3	8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	74,8 178 53,5
III	Того за Второй ужин Того за день реда, 1 неделя автрак Ласло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый Того за Завтрак торой завтрак ок персиковый Того за Второй завтрак	200 2390 10 200 200 60 470	5,8 75,8 0,1 5 1,6 2,2	5 132 8,3 7 1,5 2,3	8,2 240,6 0,1 23,9 8,6 26	74,8 178 53,5
И С За 53-193-2020 М 54-16к-2020 Ка 54-6гн-2020 са Пром. Х. И Вт Пром. Со 54-183-2020 Са III О 54-183-2020 Са III III	того за день реда, 1 неделя автрак Ласло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый Ттого за Завтрак торой завтрак ок персиковый Ттого за Второй завтрак	2390 10 200 200 60 470	75,8 0,1 5 1,6 2,2	8,3 7 1,5 2,3	240,6 0,1 23,9 8,6 26	2454,6 74,8 178 53,5
3а 53-193-2020 М 54-16к-2020 Ка 54-6гн-2020 са Пром. Х. Иг Пром. Са Пром. Са О 54-183-2020 Са	автрак Ласло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый Того за Завтрак торой завтрак ок персиковый Того за Второй завтрак	200 200 60 470	0,1 5 1,6 2,2	7 1,5 2,3	0,1 23,9 8,6 26	74,8 178 53,5
3а 53-193-2020 М 54-16к-2020 Ка 54-6гн-2020 са Пром. Х. Иг Пром. Са Пром. Са О 54-183-2020 Са	автрак Ласло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый Того за Завтрак торой завтрак ок персиковый Того за Второй завтрак	200 200 60 470	5 1,6 2,2	7 1,5 2,3	23,9 8,6 26	178 53,5
53-193-2020 М 54-16к-2020 Ка 54-6гн-2020 са Пром. X. И Вт Пром. Со 54-183-2020 Са III П	Гасло сливочное (порциями) аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый гого за Завтрак торой завтрак ок персиковый Гтого за Второй завтрак	200 200 60 470	5 1,6 2,2	7 1,5 2,3	23,9 8,6 26	178 53,5
54-16к-2020 Ка Ча Ча 54-6гн-2020 са Пром. Ха Пром. Са Пром. Са Пром. Са 54-183-2020 Са Пром. Са <td>аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый того за Завтрак торой завтрак ок персиковый того за Второй завтрак</td> <td>200 200 60 470</td> <td>5 1,6 2,2</td> <td>7 1,5 2,3</td> <td>23,9 8,6 26</td> <td>178 53,5</td>	аша "Дружба" ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый того за Завтрак торой завтрак ок персиковый того за Второй завтрак	200 200 60 470	5 1,6 2,2	7 1,5 2,3	23,9 8,6 26	178 53,5
54-6гн-2020 са Пром. X. И Вт Пром. Со И О 54-183-2020 Са III III	ай черный байховый с молоком и ахаром леб безглютеновый того за Завтрак торой завтрак ок персиковый того за Второй завтрак	200 60 470	1,6 2,2	1,5 2,3	8,6 26	53,5
54-6гн-2020 са Пром. X. Вт Пром. Со И О 54-183-2020 Са III	ахаром леб безглютеновый Гого за Завтрак торой завтрак ок персиковый Гого за Второй завтрак	60 470	2,2	2,3	26	
Пром. X. И Вт. Пром. Сс. И О Сс. Тин Ст. Тин	леб безглютеновый того за Завтрак торой завтрак ок персиковый того за Второй завтрак	60 470	2,2	2,3	26	
Пром. Со И О О Са ПП	того за Завтрак торой завтрак ок персиковый того за Второй завтрак	470				1-
Вт Пром. Сс И О 54-183-2020 Са	торой завтрак ок персиковый того за Второй завтрак		-)-		58,6	440,2
Пром. Со И О О Со Такана (Со Так	ок персиковый Того за Второй завтрак	200		,-		
И О О Б4-183-2020 Са III	того за Второй завтрак		0,6	0	33	134,4
54-183-2020 Ca		200	0,6	0	33	134,4
54-183-2020 Ca	OE/I					
Ш	алат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
	Ци из свежей капусты		0,5	2,0	7,0	
54-13с-2020 ве	егетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
	артофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
	ыба, припущенная в молоке		-,-	-,-	,-	
	линтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
	омпот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
	леб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	того за Обед	770	19,1	20,8	73,7	556,7
	олдник				,	
	екс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
	цидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	того за Полдник	260	6,5	11,3	28,7	242,2
	жин		/		,	
	Расоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
	урица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
	оус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	29
	ай черный байховый с молоком и			,	ŕ	
	ахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
	леб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	того за Ужин	490	38,1	8,9	68,1	504,2
В	торой ужин		Í		ĺ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	ефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
*	того за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	того за день	2390	79	66,5	270,3	1991,3
	етверг, 1 неделя			ŕ	ŕ	,
	автрак					
	ыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
	ворожно-пшенная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
	ай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
	жем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
	леб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
•	того за Завтрак	470	19,7	18,1	61,8	489
B	<u> </u>	T -	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	- , -		

Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					•
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Борщ с капустой и картофелем					
54-14c-2020	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
54-6coyc-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
•	Итого за Обед	790	25,6	35,5	91,6	788,4
	Полдник					,
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
	Итого за Полдник	260	11,4	10,5	31,3	265,2
	Ужин				,-	
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
пром.	Итого за Ужин	530	16,9	16	54	427,6
	Второй ужин	250	10,5	10	5-1	427,0
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	8	8,2	127,2
пром.	Итого за Второй ужин	200	5,6	8	8,2	127,2
	Итого за день	2400	81,5	88,1	280,5	2240,8
	Пятница, 1 неделя	2400	01,5	00,1	200,5	2240,0
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная пшенная с					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с	210	8,5	11,7	43,5	313,2
J4-7R-2020	Чай черный байховый с молоком и	210	0,5	11,/	45,5	313,2
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
пром.	Итого за Завтрак	470	12,3	15,5	78,1	500,6
	Второй завтрак	7/0	12,5	13,3	70,1	300,0
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
пром.	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	итого за второи завтрак	200	4,4	0,2	23,2	
	Ofor					111,7
54 102 2020	Обед	60	Í	1	1 7	,
54-103-2020 54-15a-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-15c-2020	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом	250	1,7 1,5	2,1	12	50 73
	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре		1,7			50
54-15c-2020 54-11r-2020	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке	250 150	1,7 1,5 3,1	2,1	12 19,8	50 73 145,8
54-15c-2020 54-11r-2020 54-6p-2020	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	250 150 80	1,7 1,5 3,1 13,2	2,1 6,1 9,3	12 19,8 2,3	50 73 145,8 146,1
54-15c-2020 54-11r-2020 54-6p-2020 54-7xh-2020	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов	250 150 80 200	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6	2,1 6,1 9,3 0	12 19,8 2,3 22,7	50 73 145,8 146,1 93,2
54-15c-2020 54-11r-2020 54-6p-2020	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый	250 150 80 200 30	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1	2,1 6,1 9,3 0 1,2	12 19,8 2,3 22,7 13	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9
54-15c-2020 54-11r-2020 54-6p-2020 54-7xh-2020	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед	250 150 80 200	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6	2,1 6,1 9,3 0	12 19,8 2,3 22,7	50 73 145,8 146,1 93,2
54-15с-2020 54-11г-2020 54-6р-2020 54-7хн-2020 Пром.	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник	250 150 80 200 30 770	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром.	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе	250 150 80 200 30 770	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575
54-15с-2020 54-11г-2020 54-6р-2020 54-7хн-2020 Пром.	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5%	250 150 80 200 30 770 75 200	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2 9,4 6,8	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7 3,9 5	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5 5,5	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром.	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5% Итого за Полдник	250 150 80 200 30 770	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром. 54-7в-2020 Пром.	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5% Итого за Полдник Ужин	250 150 80 200 30 770 75 200 275	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2 9,4 6,8 16,2	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7 3,9 5 8,9	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5 5,5 11 16,5	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575 94,4 116,2 210,6
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром. 54-7в-2020 Пром.	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5% Итого за Полдник Ужин Плов из отварной говядины	250 150 80 200 30 770 75 200 275	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2 9,4 6,8 16,2	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7 3,9 5 8,9	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5 5,5 11 16,5	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575 94,4 116,2 210,6
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром. 54-7в-2020 Пром. 54-11м-2020 54-14гн-2020	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5% Итого за Полдник Ужин Плов из отварной говядины Чай с грушей и апельсином	250 150 80 200 30 770 75 200 275 200	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2 9,4 6,8 16,2	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7 3,9 5 8,9	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5 5,5 11 16,5 38,5 1,7	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575 94,4 116,2 210,6
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром. 54-7в-2020 Пром.	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5% Итого за Полдник Ужин Плов из отварной говядины Чай с грушей и апельсином Хлеб безглютеновый	250 150 80 200 30 770 75 200 275 200 200 60	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2 9,4 6,8 16,2	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7 3,9 5 8,9 15,4 0,1 2,3	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5 5,5 11 16,5 38,5 1,7	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575 94,4 116,2 210,6
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром. 54-7в-2020 Пром. 54-11м-2020 54-14гн-2020	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5% Итого за Полдник Ужин Плов из отварной говядины Чай с грушей и апельсином Хлеб безглютеновый Итого за Ужин	250 150 80 200 30 770 75 200 275 200	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2 9,4 6,8 16,2	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7 3,9 5 8,9	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5 5,5 11 16,5 38,5 1,7	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575 94,4 116,2 210,6
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром. 54-7в-2020 Пром. 54-11м-2020 54-14гн-2020 Пром.	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5% Итого за Полдник Ужин Плов из отварной говядины Чай с грушей и апельсином Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин	250 150 80 200 30 770 75 200 275 200 60 460	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2 9,4 6,8 16,2 15,3 0,3 2,2 17,8	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7 3,9 5 8,9 15,4 0,1 2,3 17,8	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5 5,5 11 16,5 38,5 1,7 26 66,2	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575 94,4 116,2 210,6 354,4 9 133,9 497,3
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром. 54-7в-2020 Пром. 54-11м-2020 54-14гн-2020	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5% Итого за Полдник Ужин Плов из отварной говядины Чай с грушей и апельсином Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Ряженка 2.5%	250 150 80 200 30 770 75 200 275 200 60 460	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2 9,4 6,8 16,2 15,3 0,3 2,2 17,8	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7 3,9 5 8,9 15,4 0,1 2,3 17,8	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5 5,5 11 16,5 38,5 1,7 26 66,2	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575 94,4 116,2 210,6 354,4 9 133,9 497,3
54-15c-2020 54-11г-2020 54-6p-2020 54-7хн-2020 Пром. 54-7в-2020 Пром. 54-11м-2020 54-14гн-2020 Пром.	Салат из капусты с овощами Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Компот из смеси сухофруктов Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс с куриным филе Бифидок 2.5% Итого за Полдник Ужин Плов из отварной говядины Чай с грушей и апельсином Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин	250 150 80 200 30 770 75 200 275 200 60 460	1,7 1,5 3,1 13,2 0,6 1,1 21,2 9,4 6,8 16,2 15,3 0,3 2,2 17,8	2,1 6,1 9,3 0 1,2 22,7 3,9 5 8,9 15,4 0,1 2,3 17,8	12 19,8 2,3 22,7 13 71,5 5,5 11 16,5 38,5 1,7 26 66,2	50 73 145,8 146,1 93,2 66,9 575 94,4 116,2 210,6 354,4 9 133,9 497,3

	Завтрак	1				
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-30-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	210,9
	Чай черный байховый с лимоном и				-	
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	420	13,6	27	37,8	447,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
	Щи из свежей капусты					
54-13c-2020	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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	790	29	22,8	92,5	691,1
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6,5	9,9	42,7	285,6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	470	22,4	42,5	34,5	611
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	77,9	107,8	230,4	2202,8
	Воскресенье, 1 неделя					
~	Завтрак	20		0.0		107.5
54-13-2020	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
54.6 2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	0.6	50.5
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26 50. 5	133,9
	Итого за Завтрак	490	17,9	19,4	58,5	479,4
Пест	Второй завтрак Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105 6
Пром.		200	1	0	25,4 25,4	105,6 105,6
	Итого за Второй завтрак Обед	200	1	U	25,4	105,0
54-113-2020		60	0,5	6.1	4,3	74,3
J 4 -113-2020	Салат из моркови с яблоками Борщ с капустой и картофелем	00	0,3	6,1	4,3	14,3
54-14c-2020	вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-14c-2020 54-12r-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-121-2020 54-16м -2020		60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-16M -2020 54-6coyc-2020	Тефтели из говядины с рисом Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-6сбус-2020	<u> </u>	200	1,8	0,1	23,5	102,2
	Компот из кураги	30	1,8	1,2	13	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	7 65				
	Итого за Обед	/05	20,5	29,6	93,2	721,7
54 9p 2020	Полдник	<i>(</i> 0	5.7	A 1	21.0	1460
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
<u> </u>	Итого за Полдник	260	11,4	10,5	31,3	265,2
	Ужин			1		<u> </u>

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
1	Итого за Ужин	570	14,9	23,6	64,7	531,4
	Второй ужин			,	,	,
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
<u> </u>	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2485	71,5	89,5	281,3	2216,9
	Понедельник, 2 неделя				,	,
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная пшенная с					
54-8к-2020	курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
	Чай черный байховый с молоком и			Í	ĺ	,
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
•	Итого за Завтрак	470	12,6	15,5	76,7	496,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					<u> </u>
	Салат из свежих помидоров и					
54-53-2020	огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-15c-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
	Рыба, припущенная в молоке					
54-6p-2020	(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
	Итого за Обед	770	20,1	21,8	71,6	562,5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	16,2	8,9	16,5	210,6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	460	17,8	17,8	66,2	497,3
TT	Второй ужин	200	7 0	~	0.4	101.0
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	74,7	69,2	264,6	1979,7
	Вторник, 2 неделя					
52 10- 2020	Завтрак	10	0.1	0.2	0.1	74.0
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10 150	0,1	8,3	0,1 2,9	74,8 326,9
54-40-2020	Омлет с сыром Чай черный байховый с лимоном и	150	19	26,6	2,9	320,9
54-3гн-2020	-	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	сахаром Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
пром.	Итого за Завтрак	420	21,5	37,3	35,6	563,5
	Второй завтрак	740	21,3	31,3	33,0	202,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
пром.	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	T III O SA DIVUUN SADIUAK	150	0,0	0,0	17,/	00,0
54-73-2020	Обед	60	1.6	6.1	6.4	86.8
54-73-2020	Обед Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-73-2020 54-13c-2020	Обед	60	1,6	6,1	6,4 7,3	86,8 71,4

54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-6coyc-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
	Итого за Обед	790	18,2	36,4	95,3	782,6
	Полдник	.,,	10,2		, , , ,	
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
пром.	Итого за Полдник	260	6,5	9,9	42,7	285,6
	Ужин	200	0,0	7,7	-12,7	200,0
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
пром.	Итого за Ужин	570	23,2	42,8	44,1	655,3
	Второй ужин	370	25,2	72,0	77,1	055,5
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
пром.	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	75,8	132	240,6	2454,6
	Среда, 2 неделя	4370	13,0	134	440, 0	4434,U
	Завтрак					
53-193-2020	Завтрак Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16ĸ-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
34-10K-2020	Чай черный байховый с молоком и	200	3	/	23,9	1/8
54-6гн-2020		200	1.6	1.5	8,6	53,5
	сахаром Хлеб безглютеновый	60	1,6 2,2	1,5 2,3	26	133,9
Пром.	Итого за Завтрак	470	8,9	19,1	58,6	
	Второй завтрак	4/0	8,9	19,1	58,0	440,2
П		200	0.6	0	22	124.4
Пром.	Сок персиковый	200 200	0,6	0	33 33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	U	33	134,4
54-183-2020	Обед	60	0,9	3,3	7,8	63,7
34-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	00	0,9	3,3	7,8	03,7
54 12 a 2020	Щи из свежей капусты	250	1.7	2.0	7.2	71.4
54-13c-2020 54-11r-2020	вегетарианские	250 150	1,7 3,1	3,9 6,1	7,3 19,8	71,4 145,8
34-111-2020	Картофельное пюре	130	3,1	0,1	19,8	143,8
54.7m 2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6,2	2.2	106.7
54-7p-2020 54-5хн-2020	,	200	10,5 1,8		2,3 23,5	106,7 102,2
	Компот из кураги	_		0,1 1,2		
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1		13	66,9
	Итого за Обед	770	19,1	20,8	73,7	556,7
54-6в-2020	Полдник	60	1.1	4.0	21.1	122.6
	Кекс рисовый с грушей Ацидофилин 3.2%	200	1,1	4,9	21,1 7,6	132,6
Пром.		260	5,4 6,5	6,4	28,7	109,6 242,2
	Итого за Полдник	200	0,5	11,3	28,7	242,2
54 12- 2020	Ужин	150	1 / 5	1.2	21.2	104.0
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21m-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6coyc-2020	Соус молочный безглютеновый	200	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
	Итого за Ужин	490	36,7	7,4	65,9	477,5
П	Второй ужин	200	7.0	<i>C</i> 4	0.2	110 6
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2390	77,6	65	268,1	1964,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак	2.5	<u> </u>	0.5	•	10= -
F 4 1 = 2020		. 20	. 7	0.0	. ()	1075
54-13-2020 54-7 _T -2020	Сыр твердых сортов в нарезке Творожно-пшенная запеканка	30 150	7 10,1	8,9 6,9	0 14,1	107,5 159,3

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
	Итого за Завтрак	470	19,7	18,1	61,8	489
	Второй завтрак		,-		3_,5	
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
1	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед		,-	-	/ -	- /
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Борщ с капустой и картофелем		,	,	,	,
54-14c-2020	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
54-6coyc-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
•	Итого за Обед	790	25,6	35,5	91,6	788,4
	Полдник				,	,
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
	Итого за Полдник	260	11,4	10,5	31,3	265,2
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	530	16,9	16	54	427,6
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	8	8,2	127,2
	Итого за Второй ужин	200	5,6	8	8,2	127,2
	Итого за день	2400	81,5	88,1	280,5	2240,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная пшенная с					
54-7к-2020	ИЗЮМОМ	210	8,5	11,7	43,5	313,2
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	470	12,3	15,5	78,1	500,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-103-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-15c-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 C= 2020	Рыба, припущенная в молоке	90	12.2	0.2	2.2	146.1
54-6p-2020	(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
	Итого за Обед	770	21,2	22,7	71,5	575
54-7в-2020	Полдник	60	7,5	3,1	1.1	75,5
	Кекс с куриным филе Бифидок 2.5%	200	6,8	5	4,4	116,2
Пром.	итого за Полдник	260 260	14,3	8,1	15,4	110,2 191,7
	Ужин	200	14,3	0,1	15,4	171,/
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-11м-2020 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
прош.	Итого за Ужин	460	17,8	17,8	66,2	497,3
	VIV 90 V MIIII	100	1,00		JU9#	17190

	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2360	73,6	69,3	264,8	1977,8
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3o-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	210,9
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	420	13,6	27	37,8	447,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
	Щи из свежей капусты					·
54-13c-2020	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
54-6coyc-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
1	Итого за Обед	790	29	22,8	92,5	691,1
	Полдник			,-	. , , .	,
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
	Итого за Полдник	260	6,5	9,9	42,7	285,6
	Ужин					
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
TIP O.II.	Итого за Ужин	470	22,4	42,5	34,5	611
	Второй ужин			12,0	<u> </u>	011
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
пром.	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	77,9	107,8	230,4	2202,8
	Воскресенье, 2 неделя	2270	1195	107,0	250,1	2202,0
	Завтрак					
54-13-2020	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
3 1 20R 2020	Чай черный байховый с молоком и	200	7,1	0,7	23,7	101,5
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
пром.	Итого за Завтрак	490	17,9	19,4	58,5	479,4
	Второй завтрак	770	11,97	17,7	20,2	712,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
1100111	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед	200	_		#0,T	100,0
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
J 1 113 2020	Борщ с капустой и картофелем	00	0,5	0,1	7,5	77,3
54-14c-2020	вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-14c-2020 54-12r-2020	Каша пшенная 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
54-6coyc-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-5xh-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
ттром.	Итого за Обед	765	20,5		93,2	721,7
	miulu sa Oueд	/05	40,5	29,6	73,4	141,1

	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	11,4	10,5	31,3	265,2
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	570	14,9	23,6	64,7	531,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200 5,8 6,4 9,4 260 11,4 10,5 31,3 150 3,1 6,1 19,8 60 8,5 15,1 3,5 60 8,5 15,1 3,5 60 2,0 0 6,4 100 0,9 0,1 9 60 2,2 2,3 26 570 14,9 23,6 64,7 200 5,8 6,4 8,2 2485 71,5 89,5 281,3 2 3 3 8 6 7 8 9,5 281,3 281,3 2 485 71,5 89,5 281,3 2 3 8 7 9,5 281,3 24,54 2 4 8 7 9,9 21,96 27,09 84,2 2 1 10,54 9,93 29,88 2 4 7 9,9 21,49 24,09 56,67 2 8 1 0,74 21,49 24,09 56,67 2 8 1 0,74 200 5,77 5,83 8,26	113,6			
	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2485	71,5	89,5	281,3	2216,9
	Средние показатели за Завтрак	458,6	15,21	21,7	58,16	488,04
	Средние показатели за Второй					
	завтрак	178,6	1,36	0,23	24,54	105,63
	Средние показатели за Обед	777,9	21,96	27,09	84,2	668,29
	Средние показатели за Полдник	263,2	10,54	9,93	29,88	250,79
	Средние показатели за Ужин	507,1	21,49	24,09	56,67	530,11
	Средние показатели за Второй					
	ужин	200	5,77	5,83	8,26	108,57
	Средние показатели за период	2385	76,3	88,9	261,7	2151,4

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

•	Средние пока	затели 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								ень	-			•			Сумм	Ср. знач.
продукта	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 пшенная	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	1	Ī		Ī							ı			1		1 1
изделия	_	_	_	52	_	_	_	_	_	_	52	_	_	_	104	7,4
безглютеновые				32							32				101	,,,
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	0,1							0,1								
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
джем из											20					
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			200							200					400	20.6
персиковый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок морковный	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок	-		_				200	_		_		_	_	200	400	28,6
абрикосовый	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	200	400	20,0
говядина 1 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	25	51	24	14	25	32	38	25	51	24	14	25	32	38	418	29,8
сливочное	23	31	24	14	23	32	30	23	31	24	14	23	32	36	418	29,8
масло	11	46	19	16	11	46	13	11	46	19	16	11	46	13	324	23,1
подсолнечное			19							19						
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	ı	1	5,4	-	ı	5,4	5,4	-	ı	5,4	ı	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	1	1	1	4,6	-	1	4,6	1	1	1	4,6	1	18,4	1,3

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)

	Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)										
	Название группы		1	Сред	ние значени	Я			Рекомен		
№	продуктов	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	дуемое значение		
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	caxap	7,3	-	8,2	5,5	3	-	24	30		
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4		
24	крахмал	-	-	-	2,3	ı	-	2,3	3		
25	соль йодированная	0,7	-	1,5	0,2	0,8	-	3,2	4		

Приложение 2

Меню №1 (11 лет и старше)

	MICHE 1421 (1					
№ рецептуры (11	Название блюда	Macca	Белки	•	Углеводы	Калорийность
лет и старше)		Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
5.4.1.2020	Завтрак	4.5	2.5	4.4		50.5
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54.2 2020	Каша вязкая молочная кукурузная	260	0.6	12.2	60.1	207.0
54-3к-2020	с курагой	260	9,6	13,3	60,1	397,9
54 (2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	9.6	52.5
54-6гн-2020	сахаром	200 30	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте Итого за Зарупрам	505	2,3 17	0,2	14,8	70,3 575,4
	Итого за Завтрак Второй завтрак	505	17	19,4	83,5	575,4
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
пром.	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79, 7
	Обед	30	1,0	3,3	10,0	19,1
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
34-173-2020	Борщ с капустой и картофелем со	00	0,9	0,2	12,9	30,8
54-2c-2020	сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6Γ-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-4 _M -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
TIP U.I.	Итого за Обед	845	26,4	27,8	125,7	858
	Полдник	0.0		27,0	120,	323
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
1	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2
	Ужин				,	,
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
•	Итого за Ужин	610	30,8	24,8	66,4	611,5
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
•	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2460	94,9	99,3	319,8	2551
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-20-2020	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
	Итого за Завтрак	440	20	28,1	33,6	466,3
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
	Суп с рыбными консервами					
54-12c-2020	(горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-4Γ-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
	Итого за Обед	870	39,9	36,2	115,9	948
	Полдник					

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Полдник	240	2,5	1,5	57,3	253
	Ужин					
	Запеканка картофельная с курицей					
54-14м-2020	и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
•	Итого за Ужин	510	32,2	17	67,3	550,8
	Второй ужин		- /		- /-	
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2410	101	88,4	297	2385,7
	Среда, 1 неделя		101	00,1		2000,
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
J+ 13 2020	Суп молочный с макаронными	13	3,3	7,7	0	33,1
54-19к-2020		300	8,2	8,4	26,6	214,5
57-17N-2U2U	изделиями Чай черный байховый с ягодами и	300	0,2	0,4	20,0	214,3
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,1	14,8	70,3
Пром.		90			5,9	
Пром.	Йогурт 2.0%		4,1	1,8		55,8
	Итого за Завтрак	635	18,4	14,9	56,6	433,5
	Второй завтрак	200	0.5		22	10.1.1
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-2г-2020	Макароны 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
	Итого за Обед	845	34,6	19	106,4	735,2
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	9,3	14,9	38,9	326,7
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-1coyc-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
	Итого за Ужин	560	20	16,3	75,4	528,5
	Второй ужин			10,0	,.	020,0
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
-ipoin	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2690	88,7	70,1	318,7	2260,1
	Четверг, 1 неделя	2070	30,7	7091	210,7	2200,1
	Завтрак					
	Запеканка из творога с					
54-5т-2020	проростками пшеницы	200	23,6	23,8	40	469,1
54-1гн-2020	* *	200	0,2	0	0,1	1,4
	Чай черный байховый (без сахара)					
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
	Итого за Завтрак	470	26,3	24	83,7	656,6
	Второй завтрак				40.	
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7

	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-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
•	Итого за Обед	830	20,4	28,5	79,8	655,9
	Полдник				Í	Í
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
•	Итого за Полдник	250	6,6	9,5	46,6	298,7
	Ужин		ĺ		Í	Í
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
•	Итого за Ужин	510	33,5	15,4	76	576,9
	Второй ужин					Í
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
•	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2310	94,4	87,1	304,9	2381,4
	Пятница, 1 неделя			,		,
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с		,	,		ĺ
54-12к-2020	клюквой	260	10,7	15,8	42,7	355,8
	Чай черный байховый с молоком и			,	,	ĺ
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	18,1	21,9	66,1	533,3
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
	Салат из свеклы с курагой и					
54-143-2020	изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3c-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
	Рыба, запеченная в сметанном					
54-8p-2020	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
	Итого за Обед	850	31,7	42,5	112,4	959
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
	Итого за Полдник	240	8,2	8,3	39,4	264,8
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
	Чай черный байховый с лимоном и			_		
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	510	32,2	29,2	52,7	602,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	8,2	113,6
	Итого за день	2455	98,3	108,3	312,4	2616,5
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8

	Каша вязкая молочная кукурузная			ĺ		
54-4к-2020	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
	Итого за Завтрак	500	15,5	25,3	87,8	639,6
	Второй завтрак				0.190	,.
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
1150	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед			,-		
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Борщ с капустой и картофелем со		- ,-	- 7	7-	7-
54-2c-2020	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
	Итого за Обед	850	27,2	34,1	123,3	908,8
	Полдник		,		- /-	
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
	Итого за Полдник	250	17,3	19	23,2	333,4
	Ужин		,		j -	,-
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
	Итого за Ужин	510	23,9	19,8	84,1	610,4
	Второй ужин				,	,
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
•	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2510	90,3	103,4	355	2711
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	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
	Итого за Завтрак	470	22,7	17,6	88,6	602,9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп с рыбными консервами					
54-12c-2020	(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
	Итого за Обед	890	46,5	35,5	111,2	949,3
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Полдник	240	2,1	1,5	51,1	226,6
	Ужин		<u> </u>	.		
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,1	19,8	16	326,5
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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

	Итого за Ужин	660	26,5	20,9	67,6	563,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2610	104,2	81,1	341,6	2510,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная кукурузная					
54-3к-2020	с курагой	260	9,6	13,3	60,1	397,9
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	17	19,4	83,5	575,4
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54.2 2022	Борщ с капустой и картофелем со	0.50	2.1		10.1	112.0
54-2c-2020	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
	Итого за Обед	845	26,4	27,8	125,7	858
54.1. 2020	Полдник	50	7.0	10.6	162	207.0
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
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2
54.0 - 2020	Ужин	250	25.1	24.2	21.5	402.6
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
	Итого за Ужин	610	30,8	24,8	66,4	611,5
П	Второй ужин	200	<i>5</i> 0	-	0	100.2
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5 5	8 8	100,2
	Итого за Второй ужин	200 2460	5,8 94,9	99,3	319,8	100,2 2551
	Итого за день Вторник, 2 неделя	2400	94,9	99,3	319,0	2551
	Завтрак					
53-193-2020	эавтрак					74.0
.))- 73-/11/11	Масто отиронное (поринями)	10	0.1	Q 2	Λ1	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-2o-2020 54-7гн-2020	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком	200 200	12,9 4,7	15,3 4,3	6,3 12,4	214 107,2
54-2o-2020	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте	200 200 30	12,9 4,7 2,3	15,3 4,3 0,2	6,3 12,4 14,8	214 107,2 70,3
54-2o-2020 54-7гн-2020	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак	200 200	12,9 4,7	15,3 4,3	6,3 12,4	214 107,2
54-20-2020 54-7гн-2020 Пром.	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак	200 200 30 440	12,9 4,7 2,3 20	15,3 4,3 0,2 28,1	6,3 12,4 14,8 33,6	214 107,2 70,3 466,3
54-2o-2020 54-7гн-2020	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко	200 200 30 440	12,9 4,7 2,3 20 0,6	15,3 4,3 0,2 28,1	6,3 12,4 14,8 33,6	214 107,2 70,3 466,3 66,6
54-2o-2020 54-7гн-2020 Пром.	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко Итого за Второй завтрак	200 200 30 440	12,9 4,7 2,3 20	15,3 4,3 0,2 28,1	6,3 12,4 14,8 33,6	214 107,2 70,3 466,3
54-20-2020 54-7гн-2020 Пром.	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко Итого за Второй завтрак Обед	200 200 30 440 150	12,9 4,7 2,3 20 0,6 0,6	15,3 4,3 0,2 28,1 0,6 0,6	6,3 12,4 14,8 33,6 14,7 14,7	214 107,2 70,3 466,3 66,6 66,6
54-20-2020 54-7гн-2020 Пром.	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко Итого за Второй завтрак Обед Винегрет с растительным маслом	200 200 30 440	12,9 4,7 2,3 20 0,6	15,3 4,3 0,2 28,1	6,3 12,4 14,8 33,6	214 107,2 70,3 466,3 66,6
54-20-2020 54-7гн-2020 Пром. Пром.	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко Итого за Второй завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Суп с рыбными консервами	200 200 30 440 150 150	12,9 4,7 2,3 20 0,6 0,6	15,3 4,3 0,2 28,1 0,6 0,6 7,2	6,3 12,4 14,8 33,6 14,7 14,7	214 107,2 70,3 466,3 66,6 66,6 89,5
54-2o-2020 54-7гн-2020 Пром. Пром. 54-163-2020 54-12c-2020	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко Итого за Второй завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Суп с рыбными консервами (горбуша)	200 200 30 440 150 150 80	12,9 4,7 2,3 20 0,6 0,6 0,9	15,3 4,3 0,2 28,1 0,6 0,6 7,2	6,3 12,4 14,8 33,6 14,7 14,7 5,3	214 107,2 70,3 466,3 66,6 66,6 89,5
54-2o-2020 54-7гн-2020 Пром. Пром. 54-163-2020 54-12c-2020 54-4г-2020	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко Итого за Второй завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Суп с рыбными консервами (горбуша) Каша гречневая рассыпчатая	200 200 30 440 150 150 80 250 200	12,9 4,7 2,3 20 0,6 0,6 0,9 9,9 10,9	15,3 4,3 0,2 28,1 0,6 0,6 7,2 5,1 9,3	6,3 12,4 14,8 33,6 14,7 14,7 5,3 15,5 47,9	214 107,2 70,3 466,3 66,6 66,6 89,5 147,5 318,6
54-2o-2020 54-7гн-2020 Пром. Пром. 54-163-2020 54-12c-2020 54-4г-2020 54-18м-2020	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко Итого за Второй завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Суп с рыбными консервами (горбуша) Каша гречневая рассыпчатая Печень говяжья по-строгановски	200 200 30 440 150 150 80 250 200 80	12,9 4,7 2,3 20 0,6 0,6 0,9 10,9 13,4	15,3 4,3 0,2 28,1 0,6 0,6 7,2 5,1 9,3 14	6,3 12,4 14,8 33,6 14,7 14,7 5,3 15,5 47,9 5,3	214 107,2 70,3 466,3 66,6 66,6 89,5 147,5 318,6 200,5
54-2о-2020 54-7гн-2020 Пром. Пром. 54-163-2020 54-12с-2020 54-4г-2020 54-18м-2020 54-10хн-2020	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко Итого за Второй завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Суп с рыбными консервами (горбуша) Каша гречневая рассыпчатая Печень говяжья по-строгановски Кисель из свежей брусники	200 200 30 440 150 150 80 250 200 80 200	12,9 4,7 2,3 20 0,6 0,6 0,9 10,9 13,4 0,2	15,3 4,3 0,2 28,1 0,6 0,6 7,2 5,1 9,3 14 0,1	6,3 12,4 14,8 33,6 14,7 14,7 5,3 15,5 47,9 5,3 12,4	214 107,2 70,3 466,3 66,6 66,6 89,5 147,5 318,6 200,5 51,3
54-2o-2020 54-7гн-2020 Пром. Пром. 54-163-2020 54-12c-2020 54-4г-2020 54-18м-2020	Омлет с зеленым горошком Какао с молоком Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак Второй завтрак Яблоко Итого за Второй завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Суп с рыбными консервами (горбуша) Каша гречневая рассыпчатая Печень говяжья по-строгановски	200 200 30 440 150 150 80 250 200 80	12,9 4,7 2,3 20 0,6 0,6 0,9 10,9 13,4	15,3 4,3 0,2 28,1 0,6 0,6 7,2 5,1 9,3 14	6,3 12,4 14,8 33,6 14,7 14,7 5,3 15,5 47,9 5,3	214 107,2 70,3 466,3 66,6 66,6 89,5 147,5 318,6 200,5

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Полдник	240	2,5	1,5	57,3	253
	Ужин				21,92	
	Запеканка картофельная с курицей					
54-14м-2020	и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
5 1 1 III 2020	Чай черный байховый с лимоном и	250	27,1	10,1	31,2	302,3
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Итого за Ужин	510	32,2	17	67,3	550,8
	Второй ужин	310	32,2	17	07,5	330,0
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
пром.	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2410	101	88,4	297	2385,7
	Среда, 2 неделя	2410	101	00,4	291	2303,1
54.1. 2020	Завтрак	1.5	2.5	4.4	0	52.7
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
5.4.10 2020	Суп молочный с макаронными	200	0.2	0.4	26.6	2145
54-19к-2020	изделиями	300	8,2	8,4	26,6	214,5
E4 E 2020	Чай черный байховый с ягодами и	200	0.2	0.1	0.2	20.2
54-5гн-2020	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
	Итого за Завтрак	635	18,4	14,9	56,6	433,5
_	Второй завтрак	• • • •	0.1			
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-2г-2020	Макароны 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
	Итого за Обед	845	34,6	19	106,4	735,2
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	9,3	14,9	38,9	326,7
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-1coyc-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
•	Итого за Ужин	560	20	16,3	75,4	528,5
	Второй ужин				ĺ	Ź
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2690	88,7	70,1	318,7	2260,1
	Четверг, 2 неделя			- ,-	- 7-	7-
	Завтрак					
	Запеканка из творога с					
54-5т-2020	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
търом.	Итого за Завтрак	470	26,3	24	83,7	656,6
	Второй завтрак	7/0	20,3	∠ ¬	03,1	050,0
Пром	Биомороженое ванильное	50	1 0	2.2	10 6	70.7
Пром.	*	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7

54-1c-2020 Щи из свежей капусты со сметаной 250 2,1 6,2 6,6 96 54-9r-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-8м-2020 Тефтели из говядины паровые 90 12,3 11 7,5 17 54-9хн-2020 Киссль из апельсинов 200 0,4 0,1 14,4 6 6 6 6 4,6 0,5 29,5 14 14 14 14 14 14 15 14 14	7,9 0,1 8,9 7,6
S4-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-8к-2020 Тефтепи из говядины паровые 90 12,3 11 7,5 17 54-9хн-2020 Кисель из апельсинов 200 0,4 0,1 14,4 6 11,4 6 11,4 6 11,4 11,4 6 11,4	8,9 7,6 60
54-8м-2020 Тефтели из говядины паровые 90 12,3 11 7,5 17 54-9хн-2020 Кисель из апельсинов 200 0,4 0,1 14,4 6 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Нтого за Обед 860 24,5 32,2 82,3 71 Полдник 54-5в-2020 Кекс "Творожный" 50 5,2 9,1 23,8 19 Пром. Сок вишневый 200 1,4 0,4 22,8 10 Ужин 250 6,6 9,5 46,6 29 Ужин 250 28,7 14,9 40,1 40 54-17м-2020 Запеканка картофельная с печенью 250 28,7 14,9 40,1 40 54-17м-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,6 0,5 29,5 14 Итого за Ужин 510 33,5 15,4 76 57 В	7,6 50
54-8м-2020 Тефтели из говядины паровые 90 12,3 11 7,5 17 54-9хн-2020 Кисель из апельсинов 200 0,4 0,1 14,4 6 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 860 24,5 32,2 82,3 71 Билдник 50 5,2 9,1 23,8 19 Пром. Сок вишневый 200 1,4 0,4 22,8 10 Итого за Полдник 250 6,6 9,5 46,6 29 Ужии 250 6,6 9,5 46,6 29 54-17м-2020 Запеканка картофельная с печенью 250 28,7 14,9 40,1 40 54-2гн-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0,6,4 20 Пром. Итого за Ужин 510 33,5 15,4 76 57 Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2	50
54-9хн-2020 Кисель из апельсинов 200 0,4 0,1 14,4 66 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 860 24,5 32,2 82,3 71 Полдник 54-5в-2020 Кекс "Творожный" 50 5,2 9,1 23,8 19 Пром. Сок вишневый 200 1,4 0,4 22,8 10 Ужни 54-17м-2020 Запеканка картофельная с печенью 250 6,6 9,5 46,6 29 54-17м-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6,4 20 54-17м-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6,4 20 Пром. Простокваша 3.2% 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за День 2340 98,5	
Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 860 24,5 32,2 82,3 71 Бирлине 1 1 2 24,5 32,2 82,3 71 Бирлине 50 5,2 9,1 23,8 19 Пром. Сок вишневый 200 1,4 0,4 22,8 10 Итого за Полдник 250 6,6 9,5 46,6 29 Ужин 250 6,6 9,5 46,6 29 54-17м-2020 Запсканка картофельная с печенью 250 28,7 14,9 40,1 40 54-2гн-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 6,4 20 6,4 20 Пром. Простокваша 3.2% 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за День 2340 98,5 90,8 307,4 24 Итого за День 2340 98,5 90,8 307,4 24<	0.6
Итого за Обед 860 24,5 32,2 82,3 71	U,U
Полдинк 54-5в-2020 Кеке "Творожный" 50 5,2 9,1 23,8 19	5,1
54-5в-2020 Кекс "Творожный" 50 5,2 9,1 23,8 19 Пром. Сок вишневый 200 1,4 0,4 22,8 10 Ужин 54-17м-2020 Запеканка картофельная с печенью 250 28,7 14,9 40,1 40 54-2гн-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6,4 26 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Ужин 510 33,5 15,4 76 57 Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за день 2340 98,5 90,8 307,4 244 13тинца, 2 неделя 2340 98,5 90,8 307,4 244 54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53 54-12к-2020 клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Пром.	
Пром. Сок вишневый 200 1,4 0,4 22,8 10 Итого за Полдник 250 6,6 9,5 46,6 29 Ужин	8,3
Нтого за Полдник 250 6,6 9,5 46,6 29	0,4
Ужин	8,7
54-17м-2020 Запеканка картофельная с печенью 250 28,7 14,9 40,1 40 54-2гн-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6,4 26 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Ужин 510 33,5 15,4 76 57 Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за День 2340 98,5 90,8 307,4 244 Пратница, 2 неделя 3автрак 3,5 4,4 0 53 54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53 54-12к-2020 Клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0	
54-2гн-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6,4 20 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Ужин 510 33,5 15,4 76 57 Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за день 2340 98,5 90,8 307,4 244 Пятница, 2 неделя 3автрак 54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53 Каша вязкая молочная овсяная с клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,	9,5
Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Ужин 510 33,5 15,4 76 57 Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за день 2340 98,5 90,8 307,4 244 Пратница, 2 неделя 3автрак 54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53 Каша вязкая молочная овсяная с клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Второй завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0	5,8
Итого за Ужин 510 33,5 15,4 76 57	0,6
Пром. Простокваща 3.2% 200 5,8 6,4 8,2 11	6,9
Пром. Простокваша 3.2% 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за день 2340 98,5 90,8 307,4 24 Пятница, 2 неделя Завтрак 54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53 Каша вязкая молочная овсяная с клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и 60 1,1 3,2 10 73	<u> </u>
Итого за Второй ужин 200 5,8 6,4 8,2 11 Итого за день 2340 98,5 90,8 307,4 244 Пятница, 2 неделя 3автрак 54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53 Каша вязкая молочная овсяная с клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и 60 1,1 3,2 10 73	3,6
Итого за день 2340 98,5 90,8 307,4 244 Пятница, 2 неделя 3автрак 54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53 Каша вязкая молочная овсяная с клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Чай черный байховый с молоком и бачерный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	
Пятница, 2 неделя 3автрак 54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53	_
Завтрак 54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53 Каша вязкая молочная овсяная с клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	10,0
54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 15 3,5 4,4 0 53 Каша вязкая молочная овсяная с клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	
54-12к-2020 Каша вязкая молочная овсяная с клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	3 7
54-12к-2020 клюквой 260 10,7 15,8 42,7 35 Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	,,,
Чай черный байховый с молоком и сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	5.8
54-6гн-2020 сахаром 200 1,6 1,5 8,6 53 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	5,0
Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	2.5
Итого за Завтрак 505 18,1 21,9 66,1 53 Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	
Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14	
Пром. Банан 150 2,3 0 33,6 14 Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	3,3
Итого за Второй завтрак 150 2,3 0 33,6 14 Обед Салат из свеклы с курагой и изюмом 60 1,1 3,2 10 73	2.4
Обед Салат из свеклы с курагой и 60 1,1 3,2 10 73	
Салат из свеклы с курагой и 54-143-2020 изюмом 60 1,1 3,2 10 73	3,4
54-143-2020 изюмом 60 1,1 3,2 10 73	
54-143-2020 ИЗЮМОМ 00 1,1 5,2 10 7. 54-3c-2020 Рассольник Ленингралский 250 2.4 6.4 16.5 12	2 /
	3,3
	3,3 4,4
	4,4
Рыба, запеченная в сметанном 54-8p-2020 соусе (горбуша) 80 18,7 24,1 4,3 30	9,2
	8,1
	0,6
	59
Полдник	6,4
	8,4
	4,8
Ужин	2.0
	3,9
Чай черный байховый с лимоном и 200 0.2 0.1 ССС 254.2 200 0.2 0.1 ССС 255.2 200 0.2 0.2 0.1 ССС 255.2 200 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0	7.0
	7,9
*	0,6
	2,4
Второй ужин	2.6
	3,6
	3,6
Итого за день 2455 98,3 108,3 312,4 261	165
Суббота, 2 неделя	10,5
Завтрак	10,3
53-193-2020 Масло сливочное (порциями) 10 0,1 8,3 0,1 74	

	Каша вязкая молочная кукурузная			Î	Ì	l
54-4к-2020	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
	Итого за Завтрак	500	15,5	25,3	87,8	639,6
	Второй завтрак					327,0
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
1100.11	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед					
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Борщ с капустой и картофелем со				7-	. ,-
54-2c-2020	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
•	Итого за Обед	850	27,2	34,1	123,3	908,8
	Полдник			- ,	- 7-	
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
	Итого за Полдник	250	17,3	19	23,2	333,4
	Ужин		,		- /	,
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
I	Итого за Ужин	510	23,9	19,8	84,1	610,4
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
пром.	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2510	90,3	103,4	355	2711
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
	Чай черный байховый с молоком и		,	,	,	,
54-6гн-2020	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
•	Итого за Завтрак	470	22,7	17,6	88,6	602,9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп с рыбными консервами					
54-12c-2020	(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
	Итого за Обед	890	46,5	35,5	111,2	949,3
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Полдник	240	2,1	1,5	51,1	226,6
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,1	19,8	16	326,5
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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

	Итого за Ужин	660	26,5	20,9	67,6	563,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2610	104,2	81,1	341,6	2510,5
	Средние показатели за Завтрак	503,57	19,71	21,6	71,41	558,23
	Средние показатели за Второй					
	завтрак	135,71	1,19	1,14	20,8	98,31
	Средние показатели за Обед	856,43	32,68	32,21	110,85	863,4
	Средние показатели за Полдник	245,71	8,44	10,53	40,3	289,91
	Средние показатели за Ужин	552,86	28,44	20,49	69,93	577,69
	Средние показатели за Второй					
	ужин	200	5,8	5,4	8,23	104,71
	Средние показатели за период	2494,3	96,3	91,4	321,5	2492,3

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)

Показатель	Средние пока	затели 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							Де	НЬ							Сумм	Ср. знач.
продукта	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	ı	-	-	ı	71	-	71	-	-	-	ı	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	ı	ı	-	ı	13	-	10	ı	ı	-	46,2	3,3
макаронные изделия в/с	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	1	1	-	-	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

образования образова образо	чеснок	_	3,3	l _	l _	l _	_	_	_	3,3	l _	l _	_	l _	_	6,6	0,5
Companis 1.9			,													,	
POPUMEN SERIAL SERIA		-	30	-	-	19	-	-	-	30	-	-	19	-	-	97,6	7,0
Non-continuo per Non-contin																	
Non-trive N	_	-	60	13	-	-	-	-	-	60	13	-	-	-	-	145	10,3
SEMPLY NET		16	13	12	18	10	7.5	11	16	13	12	18	10	7.5	11	175	12.5
беноконняная 35 13 71 359 23 10 23 10 23 10 34 13 11 20 25 46 34 53 18 81 92 25 46 34 53 11 71 92 25 46 10 21 93 177 72 30 44 109 22 93 177 1090 77 огурен 68 68 68 68 88 68 10 13 0.6 9.7 13 0.6 9.8 17 8.8 8.8 4.8 13 8.8 4.8 4.8 4.8 4.8 4.8 4.8 4.8 4.8 4.8 4.9 4.9 1.7 1.0 1.2 1																	
моркова, отурен 72 30 44 109 21 93 177 72 30 44 109 21 93 177 1090 77.8 огурен 1 2 8 2 2 6 8 2 2 2 156 9.7 петуритка (свасны) 2.2 2.2 2 0.6 2 0.6 2 2.2 2 2.2 2 2.2 2 1.5 2 2 2.2 2 1.5 2 2 2 2 1.5 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1.5 2 2 2 1.1 3 3 2 2 2 2 1.4 45.8 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4		25	-	333	138	239	25	188	25	-	333	138	239	25	188	1894	135
моркова, отурен 72 30 44 109 21 93 177 72 30 44 109 21 93 177 1090 77.8 огурен 1 2 8 2 2 6 8 2 2 2 156 9.7 петуритка (свасны) 2.2 2.2 2 0.6 2 0.6 2 2.2 2 2.2 2 2.2 2 1.5 2 2 2.2 2 1.5 2 2 2 2 1.5 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1.5 2 2 2 1.1 3 3 2 2 2 2 1.4 45.8 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	лук репчатый	34	53	13	71	29	25	46	34	53	13	83	29	25	46	554	39.6
муника	* *		30	44	109				72	30	44	109		93	177	1090	
перец падкий		-	-	-	-					-	-	-		-			
Петрунна (сисинь) 1,5 1		-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-		
(secieble) 0,6 1,7 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1			2.2					2.2		2.2					2.2	21.4	
(корень) 00 - 1,0 - 0,0 - - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - - 0,0 1,0 -		-	2,2	-	6,3	-	-	2,2	-	2,2	-	6,3	-	-	2,2	21,4	1,5
(корень) 00 - 1,0 - 0,0 - - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - 0,0 - - - 0,0 1,0 -	петрушка	0.6		2.1	0.6		0.6		0.6		2.1	0.6		0.6		0.0	0.7
яболоко - 150 - - - 20 150 - 150 - 20 150 - - - 20 150 - - - 20 14 3,7 Комородина чер. - - - - - - 13 - - - - - 26 - - - - 26,4 19 смородина чер. - 11 - - 26 - - 40 - - 26 - - 40 - - 40 - - - 10 -<		0,6	-	3,1	0,6	-	0,6	-	0,6	-	3,1	0,6	-	0,6	-	9,8	0,7
брусника - 26 - - - - - - - 51,4 3,7 кнокава - - - 40 - - - - 20 - - - 13 - - 26,4 19,3 групна - - 40 - - - 110 - - 26 111 - - 26 111 - - 26 111 - - 20 150 321 230 21,4 40,0 - - - - 150 321 230 21,4 40,0 - - - 150 321 230 21,4 40,0 - - - - 40,0 160 11,4 6,0 11,4 6,0 11,4 6,0 11,4 6,0 11,4 160 11,4 160 11,4 1,2 200 11,4 1,2	лимон	-	8	-	-	8	-	8	-	8	-	-	8	-	8	48	3,4
киноква с. д. с. д. <	яблоко	-	150	-	-	-	20	150	-	150	-	-	-	20	150	641	45,8
кинова с. с. с. с. с. 13 с. 2. с. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 131 2. 2. 2. 2. 11 с. с. 2. 150 с. 2. 1. с. 2. 150 2. 2. 1. 2. 2. 150 2. 2. 1. 2. 2. 1. 2. 2. 1. 2. 2. 1. 2. 2. 1. 2. 2. 1. 2.	брусника	_	26	-	_	_	_	_	_	26	_	_	_	-	-	51,4	3,7
пруша - - 11 - - - 150 -	клюква	_	_	-	_	13	_	_	_	-	_	_	13	-	-	26,4	
вишия 42 - - - - - 42 - - - 84 6,0 банан - - - - 150 - - - 150 - - - 150 -	смородина чер.	_	_	40	_	_	_	26	_	-	40	_	_	-	26	131	9,3
банан - - - - 150 - - - - 150 - - 300 21,4 држем изабрикосов 100 - - 40 - - 40 -	груша	-	-	11	-	-	-	150	-	-	11	-	ı	-	150	321	23,0
Джен изабрикосов 100 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0	вишня	42	-	-	-	-	-		42	-	-	-	ı	-	-	84	6,0
абрикосов - - 40 - - 40 - - - 40 - - - - 40 100 - - - 100 -	банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	300	21,4
абрикосов 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2 2 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2 2 3 2 2 2 3 2 2 2 2 3 2 2 2 2 3 2 3 2 2 2 2 3 3 4 3 4 <th< td=""><td>джем из</td><td></td><td></td><td></td><td>40</td><td></td><td></td><td>40</td><td></td><td></td><td></td><td>40</td><td></td><td></td><td>40</td><td>160</td><td>11 /</td></th<>	джем из				40			40				40			40	160	11 /
апельсин - - 15 74 - - - - 15 74 - 17 12,6 чернослив 16 - - 25 - 16 - - 25 - 18 2. 5,9 5,9 6,4 25 - 18 6,1 13 - - 6,4 25 - 18 6,1 13 - - - 6,4 25 - 15 6,1 13 - - - 6,4 48 18 18 6,1 13 - - - 6,4 48 18 18 6,4 48 18 13 - - - 6,4 48 48 18 18 2 - - 10 10 12 10 10 2 10 10 2 10 10 2 10 2 10 2 2 10	абрикосов	_	-	_	40	_	_	40	_	-	-	40	_	_	40	100	11,4
чернослив 16 - - - 25 - - 16 - - 25,9 - 13 - - 82,2 5,9 курага 13 - - - 6,4 25 - 13 - - 6,4 25 - 13 - - 6,4 25 - 8,2 - - 8,2 - - - 8,2 - - - - 6,4 4,8 нукаты - - - 8,2 - - - - 6,4 1,2 - - - - 16,4 1,2 -<	абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14,3
курага 13 - - - 6,4 25 - 13 - - 6,4 25 - 13 - - - 6,4 25 - 8,2 - - - 15 6,1 13 - 67,4 4,8 нукаты - - 8,2 - - - - - 16,4 1,2 сок ансьсин-й - 200 - - - - - 16,4 1,2 сок пранатовый - - - 200 - - - - 400 28,6 сок персик-ый - - 200 - - - - - 400 28,6 сок яблочный -	апельсин	-	-	15	74		-	-	-	-	15	74		-	-		
изюм - - - 15 6,1 13 - - - 15 6,1 4,8 пукаты - - 8,2 - - - - - 8,2 - - 16,4 1,2 сок апельсин-й - - 8,2 - - - 1,2 200 - - - 200 - - - - - - 400 28,6 сок пранатовый -	чернослив		-	-	-	25		-		-	-	-	25		-		5,9
пукаты - - 8,2 - - - - - 8,2 - - 16,4 1,2 сок апельсин-й - 200 - - - - - 200 - - - 400 28,6 сок раниновый - <t< td=""><td>курага</td><td>13</td><td>-</td><td>-</td><td></td><td></td><td></td><td>-</td><td>13</td><td>-</td><td>-</td><td></td><td></td><td></td><td>-</td><td></td><td></td></t<>	курага	13	-	-				-	13	-	-				-		
сок апельсин-й - 200 - - - - - - 400 28,6 сок вишневый - - - 200 - - - - 400 28,6 сок гранатовый - - - - - 200 - - - - - 400 28,6 сок прединай - - - - - - - - - - - - - - 400 28,6 сок яблочный - - - - - - - - 400 28,6 сок яблочный - - - - - - - - 400 28,6 сок яблочный - - - - - - - - - - - - - - - - - - - <td>ИЗЮМ</td> <td>-</td> <td>-</td> <td></td> <td>15</td> <td>6,1</td> <td>13</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td></td> <td>15</td> <td>6,1</td> <td>13</td> <td>-</td> <td></td> <td></td>	ИЗЮМ	-	-		15	6,1	13	-	-	-		15	6,1	13	-		
сок вишневый - - - 200 - - - - - 400 28,6 сок гранатовый - - - - - 200 - - - - 400 28,6 сок персик-ый - - 200 - - - - - - 400 28,6 сок персик-ый - - 200 - - - - - - 400 28,6 сок персик-ый - - 200 - - - - - 400 28,6 сок персик-ый - - - 48 151 92 238 216 - - - 200 400 28,6 говдина (филе) - - 78 - - 78 - - 78 - - - - - - - - - </td <td></td> <td>-</td> <td></td> <td>8,2</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td></td> <td>8,2</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>•</td> <td></td>		-		8,2	-	-	-	-	-		8,2	-	-	-	-	•	
сок гранатовый - - - - - 200 - - - - - 400 28,6 сок персик-ый - - 200 - - - - - - - 400 28,6 сок яблочный - - - - - - - - - - - 400 28,6 сок яблочный - - - - - - - - - 200 400 28,6 говядина 1 кат. 216 - - 48 151 92 238 216 - 71 151 92 238 1511 108 говодина (филе) - - 78 - 146 - 78 - - - - - - - - - - - - - - - - -		-	200	-		-	-	-	-	200	-		-	-	-		
сок персик-ый - - 200 - - - - - - - 400 28,6 сок яблочный - - - - - - - - 200 - - - - 400 28,6 говдина 1 кат. 216 - - 48 151 92 238 216 - - 71 151 92 238 1511 108 печень говяжья - 78 - 146 - 78 - - 460 23 - - 603 43,1 куриная грудка (филе) - - - - - - - - - - - - - - - 603 43,1 куриная грудка (филе) - - - 94 - - - - - - - - - - <th< td=""><td></td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>200</td><td>-</td><td></td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>200</td><td>-</td><td></td><td>-</td><td></td><td></td></th<>		-	-	-	200	-		-	-	-	-	200	-		-		
сок яблочный - - - - - - - 200 - - - - 200 480 25 - - - - - 480 151 92 238 216 - - 71 151 92 238 1511 108 печень говяжья - 78 - 146 - 78 - - 78 - 603 43,1 куриная грудка (филе) - - - - 94 - - - - 603 43,1 корбуша (филе) - - - 94 - - 187 13,4 горбуша консерв. - 45 - - 94 - - 187 12,6 молоко 391 210 273 - 406 224 81 391 210 273 - 45 181 12,9 <t< td=""><td></td><td>-</td><td>-</td><td></td><td>-</td><td>-</td><td>200</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td></td><td>-</td><td>-</td><td>200</td><td>-</td><td></td><td></td></t<>		-	-		-	-	200	-	-	-		-	-	200	-		
говядина 1 кат. 216 - - 48 151 92 238 216 - - 71 151 92 238 1511 108 печень говяжья - 78 - 146 - 78 - 78 - 603 43,1 куриная грудка (филе) - 95 63 - - - - - - - 603 43,1 куриная грудка (филе) - <t< td=""><td></td><td>-</td><td>-</td><td>200</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>200</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td></td><td></td><td></td></t<>		-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-			
печень говяжья - 78 - 146 - 78 - 78 - 146 - 78 - 78 - 146 - 78 - 63 43,1 куриная грудка (филе) - 95 63 -			-	-						-	-						
куриная грудка (филе) - 95 63 - 94 94 95 63 - 94 - 187 13,4 горбуша (филе) 94 95 95 13 13 13,4 горбуша (филе) - 45 94 45 181 12,9 молоко 391 210 273 - 406 224 81 391 210 273 - 406 224 81 3169 226 биомороженое 50 50 50 50 50 50 200 14,3 ряженка 200 200 200 200 200 200 200 800 57,1 сыворотка молочная 200 200 200 200 200 400 28,6 кефир 200 200 200 200 200 200 100 28,6 варенец - 200 200 200 200 200 100 28,6 варенец - 200 200 200 200 100 28,6 простурт 90 200 200 200 100 28,6 творот 107 33 75 33 107 - 33 75 496 35,4 сыр 16 19 16 - 21 16 19 16 - 21 16 19 16 - 21 143 10,2 сметана 13 27 25 103 60 39 56 37 48 44 25 27 39 56 37 549 39,2	говядина 1 кат.			-													
филе) - 93 65 - - - - 93 65 -		-	78	-	146	-	78	-	-	78	-	146	-	78	-	603	43,1
горбуша (филе) 94 94 94 187 13,4 горбуша консерв 45 406 224 81 391 210 273 - 406 224 81 391 210 273 - 406 224 81 3169 226 биомороженое 50 50 50 50 50 200 14,3 ряженка 200 200 200 200 200 200 800 57,1 сыворотка молочная простокваша 200 200 200 200 400 28,6 кефир 200 200 200 200 200 400 28,6 кефир 200 200 200 200 200 1800 57,1 бифидок 200 200 200 200 200 1800 57,1 бистурт 90 200 200 200 200 1800 57,1 йогурт 90 200 200 200		-	95	63	_	-	-	-	-	95	63	-	-	-	-	317	22,6
горбуша консерв. - 45 - - - 45 - 45 - - - 45 181 12,9 молоко 391 210 273 - 406 224 81 391 210 273 - 406 224 81 391 210 273 - 406 224 81 391 210 273 - 406 224 81 3169 226 6иомороженое 50 - - 50 - - 200 14,3 144 143 1	\ 1					0.4							0.4				
консерв. молоко 391 210 273 - 406 224 81 391 210 273 - 406 224 81 3169 226 биомороженое 50 - 50 - 50 - 50 - 50 - 50 - 50 - 50		-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	-	-	187	13,4
Молоко 391 210 273 - 406 224 81 391 210 273 - 406 224 81 3169 226 биомороженое 50 - - 50 - - 50 - - - 200 14,3 ряженка - - 200 - - 200 - - 200 800 57,1 сыворотка молочная - - 2 - - - 2 - - - 200 - - - - 200 - - - - - - 400 28,6 кефир 200 - - - 200 - - - 200 - - - 400 28,6 кефир 200 - - - - 200 - - - - - - - <td></td> <td>-</td> <td>45</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>45</td> <td>-</td> <td>45</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>45</td> <td>181</td> <td>12,9</td>		-	45	-	-	-	-	45	-	45	-	-	-	-	45	181	12,9
биомороженое 50 - - 50 - - 50 - - 200 14,3 ряженка - - 200 - - 200 - - 200 - - 200 57,1 сыворотка молочная - - 2 - - - - - - - 4 0,3 простокваша - - - 200 - - - - - 400 28,6 кефир 200 - - - 200 - - - 200 - - - 400 28,6 кефир 200 - - - - 200 -	-	201	210	272		106	224	01	201	210	272		106	224	01	2160	226
ряженка — — — — — — — — — — — — — — — — — — —																	
сыворотка молочная - 2 - - - - 2 - - 4 0,3 простокваша кефир 200 - - 200 -																	
молочная -	*	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	37,1
простокваша - - 200 - - - - - 200 - - 400 28,6 кефир 200 - - 200 - - 200 - - 200 - - 800 57,1 бифидок - - 200 - - - - 200 - - - 400 28,6 варенец - 200 - - - 200 - - - - 400 28,6 варенец - 200 - - - 200 - - - 200 - - - 200 - - - 200 -<	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	0,3
кефир 200 - - 200 - - 200 - - 200 - - 200 - - 800 57,1 бифидок - - - 200 -		_	_	_	200	_	_	_	_	_	_	200	_	_	_	400	28.6
бифидок - - 200 - - - - - 200 - - 400 28,6 варенец - 200 - - 200 - - - 200 - - - 200 - - - 200 - - - 200 - - - - - 180 12,9 йогурт - - - - - - - - - - - - - - 180 12,9 йогурт -																	
варенец - 200 - - 200 - - 200 - - 200 - - 200 - - 200 - - 200 - - - - - 180 12,9 йогурт -																	
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 - - 16 19 16 - 21 - - 16 19 16 - 21 - - 16 19 16 - 21 - - 13 10,2 143 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 <	•			-							-						
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 - - 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				90			-				90			-			
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							200							200			
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																	
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 слив-е 48 44 25 26 39 56 37 48 44 25 27 39 56 37 549 39,2	•													39			

подсолнечное																
яйцо куриное	1,9	88	48	49	-	1,9	8,8	1,9	88	48	49	ı	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	-	ı	-	0,7	ı	-	-	-	ı	-	0,7	ı	ı	-	1,4	0,1
вафли	-	40	-	-	-	-	40		40	-	-	ı	-	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	-	1,3	ı	0,3	-	1,3	1	-	1,3	ı	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)

	Средние значения										
No	Название группы	_	2-й	1			2-й		Рекомендуем		
	продуктов	Завтрак	завтрак	Обед	Полдник	Ужин	ужин	Сутки	ое значение		
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	ı	-	81	-	69,3	-	150,3	187		
6	овощи	23,4	1	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	_	_	21,4	_	20	_	41,4	20		
	(печень)			,	_		_	41,4			
12	птица	-	-	8	-	12	-	20	53		
13	рыба (филе)	-	-	23,3	-	-	-	23,3	77		
14	молоко и молочные	153,2	14,3	8,9	57,1	7,1	_	240,6	300		
	продукты	133,2	14,5	0,2	37,1	7,1		240,0	300		
15	кисломолочные	12,9	_	_	57,4	_	200	270,3	180		
	прод.						200	, i			
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	caxap	10,2	-	8	5,5	6,7	-	30,4	35		
23	кондитерские	1,7	_	_	17,1	_	_	18,8	15		
	изделия	•						-			
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)

	Меню №2 (1					
№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
(11 лет и старше)		Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
~	Каша вязкая молочная кукурузная	2.50		10.0		402.4
54-4к-2020	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
	Итого за Завтрак	505	15,2	17,9	83	554,2
П	Второй завтрак	1.50	2.2	0	22.6	1.42.4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
54 17 2020	Обед	60	0.0	0.2	12.0	5.6.0
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54.2° 2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.1	6.2	12.1	112.0
54-2c-2020		250 200	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной Рыба, запеченная в сметанном	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-9p-2020	рыоа, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-10xH-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,1	29,5	140,6
пром.	Итого за Обед	850	27,7	34,2	119,8	898,1
	Полдник	050	21,1	34,2	117,0	070,1
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
пром.	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	33,5	245,9
	Ужин	220	1,5	0,7	33,3	243,7
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
34 7M 2020	Чай черный байховый с молоком и	230	23,1	27,2	21,3	+03,0
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
1	Итого за Ужин	510	31,3	26,2	59,6	597,7
	Второй ужин			- ,		,
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
1	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2415	89,6	91,7	337,1	2530,9
	Вторник, 1 неделя					,
	Завтрак					
54-13-2020	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
-	Итого за Завтрак	485	24,8	20,5	83,6	618,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,2	26,4	113
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3c-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
	Итого за Обед	845	25,6	30,7	100,7	780,9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	34,7	295,1
	Ужин					
	Запеканка картофельная с курицей					
54-14м-2020	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
•	Итого за Ужин	660	32,8	17,4	76,3	592,6
	Второй ужин				Í	,
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
-	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2600	99,9	85,4	332,3	2496,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная пшенная с		,	,		,
54-8к-2020	курагой	260	10,9	14,4	52,2	382,2
-	Чай черный байховый с ягодами и		<u> </u>		ĺ	,
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	17	19,1	76,3	545,4
	Второй завтрак			- ,-	- 1-	
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед		_	·		100,0
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-5Γ-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
54-3coyc-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2
54-3xh-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
пром.	Итого за Обед	885	36	18,8	132	841,3
	Полдник	005	30	10,0	132	041,5
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
пром.	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин	230	13,4	17,1	20,1	312,4
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
34-400y0-2020	Чай черный байховый с лимоном и	40	1,2	0,8	2,0	70
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,1	29,5	140,6
пром.	Итого за Ужин	550	20,4	18,9	81,3	575,9
		330	20,4	10,9	01,3	313,9
Пром	Второй ужин Кефир 2.5%	180	5,2	15	7,2	90,2
Пром.	Кефир 2.5% Итого за Второй ужин	180	5,2 5,2	4,5 4,5	7,2	90,2 90,2
	Итого за день	2550	93	78,4	348,3	2470,8
	Четверг, 1 неделя					
54 1 ₂ 2020	Завтрак	1 5	2.5	A A	0	52.7
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20-2020	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
	Итого за Завтрак	595	24,5	23,3	77	614,8
	Второй завтрак		<u> </u>	<u> </u>		
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8

	Обед			I		
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-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
1	Итого за Обед	890	35,7	38,8	103,4	904,3
	Полдник			, -		,-
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
1	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	32,5	241,6
	Ужин			,	,	,
	Овощная запеканка с проростками					
54-20г-2020	люцерны	250	16,2	11,8	22,9	262,4
54-1coyc-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
<i>y</i>	Чай черный байховый с молоком и			,	,	
54-6гн-2020	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
	Итого за Ужин	700	24,4	17,5	74,5	551,2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2785	98	93,2	335,2	2567,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с			., .		
54-12к-2020	клюквой	260	10,7	15,8	42,7	355,8
	Чай черный байховый с лимоном и			- ,-	7	, -
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
1	Итого за Завтрак	505	16,7	20,5	64,1	507,7
	Второй завтрак		,		Ź	Í
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
•	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					Í
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
	Суп из овощей с фрикадельками					
54-5c-2020	мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	Рыба, припущенная в молоке					
54-7p-2020	(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
-	Итого за Обед	870	31,3	27,5	95,3	752,5
	Полдник			ĺ	ĺ	ĺ
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
	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	35,9	300,1
	Ужин					
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
•	Итого за Ужин	660	32,8	29,6	68	669,6
	Второй ужин		. ,-	. ,-		, ~
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	J		~,-	-,-		

	Итого за день	2645	95,4	96	308,2	2476,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная кукурузная	_	- ,-	,	-	, .
54-4к-2020	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
	Итого за Завтрак	505	15,2	17,9	83	554,2
	Второй завтрак		10,2	2.92	- 50	
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
1150	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед			.,0	10,0	72,0
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9c-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-5ε-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1
54-5 _M -2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3coyc-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	0,1	29,5	140,6
пром.	Итого за Обед	885	35,8	18,7	115,4	773,1
	* *	000	35,0	10,/	115,4	773,1
54-2в-2020	Полдник	40	2,7	1.1	24,9	150
	Коржик молочный Молоко 2.5%	180	5,2	4,4		95,9
Пром.				4,5	8,6	
	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	33,5	245,9
54.0 2020	Ужин	250	25.1	24.2	21.5	402.6
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54.6 2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	0.6	52.5
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	510	31,3	26,2	59,6	597,7
TT	Второй ужин	100	5.0	4.5	7.6	01.6
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2350	96,8	81	309,9	2355
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак	4.0	0.1			
53-193-2020	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
	Итого за Завтрак	480	21,4	24,4	86,5	651
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4c-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
	Итого за Обед	845	25,8	30,9	101,2	785,6
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	34,7	295,1
	Ужин			<u> </u>		,
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками	250	16,2	11,8	22,9	262,4
	,		. ,-	, , , ,	7-	- , -

	люцерны					
54-4coyc-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
•	Итого за Ужин	470	22	18,8	73,9	552,1
	Второй ужин				-	·
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2405	85,9	91,1	329,7	2480,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
	Каша вязкая молочная пшенная с					
54-8к-2020	курагой	260	10,9	14,4	52,2	382,2
	Чай черный байховый с ягодами и	• • • •				
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	520	20,5	23,6	76,3	599,2
П	Второй завтрак	100	0.5	0.2	27.4	112.2
Пром.	Сок сливовый	180	0,5	0,2	27,4	113,2
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,2	27,4	113,2
54-173-2020	Обед	<i>(</i> 0	0.0	0.2	12.0	5 (0
54-1/3-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2c-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
34-01-2020	Рыба, запеченная в сметанном	200	4,0	1,2	46,0	210,3
54-9p-2020	соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-10xH-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
	Итого за Обед	850	27,7	34,2	119,8	898,1
	Полдник			- /	- /-	
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
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
						555 A
	Итого за Ужин	550	20,4	18,9	81,3	575,9
	Второй ужин				Í	,
Пром.	Второй ужин Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
Пром.	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин	180 180	5,2 5,2	4,5 4,5	7,2 7,2	90,2 90,2
Пром.	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день	180	5,2	4,5	7,2	90,2
Пром.	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя	180 180	5,2 5,2	4,5 4,5	7,2 7,2	90,2 90,2
	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак	180 180 2510	5,2 5,2 87,7	4,5 4,5 98,5	7,2 7,2 338,1	90,2 90,2 2589
54-13-2020	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке	180 180 2510	5,2 5,2 87,7	4,5 4,5 98,5 4,4	7,2 7,2 338,1	90,2 90,2 2589
54-13-2020 54-20-2020	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке Омлет с зеленым горошком	180 180 2510 15 200	5,2 5,2 87,7 3,5 12,9	4,5 4,5 98,5 4,4 15,3	7,2 7,2 338,1 0 6,3	90,2 90,2 2589 53,7 214
54-13-2020 54-20-2020 54-8гн-2020	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке Омлет с зеленым горошком Какао с молоком сгущенным	180 180 2510 15 200 200	5,2 5,2 87,7 3,5 12,9 3,5	4,5 4,5 98,5 4,4 15,3 3,4	7,2 7,2 338,1 0 6,3 22,3	90,2 90,2 2589 53,7 214 133,4
54-13-2020 54-20-2020 54-8гн-2020 Пром.	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке Омлет с зеленым горошком Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте	180 180 2510 15 200 200 30	5,2 5,2 87,7 3,5 12,9 3,5 2,3	4,5 4,5 98,5 4,4 15,3 3,4 0,2	7,2 7,2 338,1 0 6,3 22,3 14,8	90,2 90,2 2589 53,7 214 133,4 70,3
54-13-2020 54-20-2020 54-8гн-2020	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке Омлет с зеленым горошком Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Яблоко	180 180 2510 15 200 200 30 150	5,2 5,2 87,7 3,5 12,9 3,5 2,3 0,6	4,5 4,5 98,5 4,4 15,3 3,4 0,2 0,6	7,2 7,2 338,1 0 6,3 22,3 14,8 14,7	90,2 90,2 2589 53,7 214 133,4 70,3 66,6
54-13-2020 54-20-2020 54-8гн-2020 Пром.	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке Омлет с зеленым горошком Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Яблоко Итого за Завтрак	180 180 2510 15 200 200 30	5,2 5,2 87,7 3,5 12,9 3,5 2,3	4,5 4,5 98,5 4,4 15,3 3,4 0,2	7,2 7,2 338,1 0 6,3 22,3 14,8	90,2 90,2 2589 53,7 214 133,4 70,3
54-13-2020 54-20-2020 54-8гн-2020 Пром.	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке Омлет с зеленым горошком Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Яблоко Итого за Завтрак Второй завтрак	180 180 2510 15 200 200 30 150 595	5,2 5,2 87,7 3,5 12,9 3,5 2,3 0,6 22,8	4,5 4,5 98,5 4,4 15,3 3,4 0,2 0,6 23,9	7,2 7,2 338,1 0 6,3 22,3 14,8 14,7 58,1	90,2 90,2 2589 53,7 214 133,4 70,3 66,6 538
54-13-2020 54-20-2020 54-8гн-2020 Пром.	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке Омлет с зеленым горошком Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Яблоко Итого за Завтрак Второй завтрак Сок виноградный	180 180 2510 15 200 200 30 150 595	5,2 5,2 87,7 3,5 12,9 3,5 2,3 0,6 22,8	4,5 4,5 98,5 4,4 15,3 3,4 0,2 0,6 23,9	7,2 7,2 338,1 0 6,3 22,3 14,8 14,7 58,1	90,2 90,2 2589 53,7 214 133,4 70,3 66,6 538
54-13-2020 54-20-2020 54-8гн-2020 Пром.	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке Омлет с зеленым горошком Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Яблоко Итого за Завтрак Второй завтрак Сок виноградный Итого за Второй завтрак	180 180 2510 15 200 200 30 150 595	5,2 5,2 87,7 3,5 12,9 3,5 2,3 0,6 22,8	4,5 4,5 98,5 4,4 15,3 3,4 0,2 0,6 23,9	7,2 7,2 338,1 0 6,3 22,3 14,8 14,7 58,1	90,2 90,2 2589 53,7 214 133,4 70,3 66,6 538
54-13-2020 54-20-2020 54-8гн-2020 Пром.	Второй ужин Кефир 2.5% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Сыр твердых сортов в нарезке Омлет с зеленым горошком Какао с молоком сгущенным Хлеб в ассортименте Яблоко Итого за Завтрак Второй завтрак Сок виноградный	180 180 2510 15 200 200 30 150 595	5,2 5,2 87,7 3,5 12,9 3,5 2,3 0,6 22,8	4,5 4,5 98,5 4,4 15,3 3,4 0,2 0,6 23,9	7,2 7,2 338,1 0 6,3 22,3 14,8 14,7 58,1	90,2 90,2 2589 53,7 214 133,4 70,3 66,6 538

54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	Бефстроганов из отварной					
54-1м-2020	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
	Итого за Обед	890	33,9	37,4	114,5	928,3
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	32,5	241,6
	Ужин					·
54-43-2020	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
•	Итого за Ужин	570	24,7	19,9	87	625,8
	Второй ужин		ĺ	ĺ		,
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2655	94,8	95	344,1	2607,8
	Среда, 2 неделя		,-		<i>,</i> –	7**
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
	Каша вязкая молочная овсяная с			3,2		20,,0
54-10к-2020	изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
	Чай черный байховый с лимоном и			,-	,.	2 2 1,5
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	520	20,4	25,1	71,1	590,6
	Второй завтрак			- ,	,	, .
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед		1			- ,
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
	Суп крестьянский с крупой (крупа			,	,	,
54-10c-2020	перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	Рыба тушеная в томате с овощами		1		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	,
54-10p-2020						
	(гороуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-5хн-2020	(горбуша) Компот из кураги	70 200	11,4 1,8	7,9 0,1	4,4 23,5	134,3 102,2
54-5хн-2020 Пром.	(гороуша) Компот из кураги Хлеб в ассортименте					
	Компот из кураги	200	1,8	0,1 0,5	23,5	102,2
	Компот из кураги Хлеб в ассортименте	200 60	1,8 4,6	0,1	23,5 29,5	102,2 140,6
	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед	200 60	1,8 4,6	0,1 0,5	23,5 29,5 102	102,2 140,6
Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник	200 60 860	1,8 4,6 25,2	0,1 0,5 30,1	23,5 29,5	102,2 140,6 778,8
Пром. 54-4в-2020	Компот из кураги	200 60 860 50	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2	0,1 0,5 30,1 9,4	23,5 29,5 102 27,3	102,2 140,6 778,8 204,2
Пром. 54-4в-2020	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5%	200 60 860 50 180	1,8 4,6 25,2 2,7	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5	23,5 29,5 102 27,3 8,6	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9
Пром. 54-4в-2020	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин	200 60 860 50 180	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5	23,5 29,5 102 27,3 8,6	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9
Пром. 54-4в-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом	200 60 860 50 180 230	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1
Пром. 54-4в-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин	200 60 860 50 180 230	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1
Пром. 54-4в-2020 Пром. 54-10м-2020	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом Чай черный байховый с молоком и	200 60 860 50 180 230	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1 433,9
Пром. 54-4в-2020 Пром. 54-10м-2020 54-6гн-2020	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом Чай черный байховый с молоком и сахаром	200 60 860 50 180 230 250	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9 27,4	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9 28,6	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9 16,6	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1 433,9
Пром. 54-4в-2020 Пром. 54-10м-2020 54-6гн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте	200 60 860 50 180 230 250 200 60	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9 27,4 1,6 4,6	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9 28,6 1,5 0,5	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9 16,6	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1 433,9 53,5 140,6
Пром. 54-4в-2020 Пром. 54-10м-2020 54-6гн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Банан	200 60 860 50 180 230 250 200 60 150	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9 27,4 1,6 4,6 2,3	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9 28,6 1,5 0,5	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9 16,6 8,6 29,5 33,6	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1 433,9 53,5 140,6 143,4
Пром. 54-4в-2020 Пром. 54-10м-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Банан Итого за Ужин Второй ужин	200 60 860 50 180 230 250 200 60 150 660	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9 27,4 1,6 4,6 2,3 35,9	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9 28,6 1,5 0,5 0 30,6	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9 16,6 8,6 29,5 33,6 88,3	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1 433,9 53,5 140,6 143,4 771,4
Пром. 54-4в-2020 Пром. 54-10м-2020 54-6гн-2020 Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Банан Итого за Ужин Второй ужин Йогурт 1.5%	200 60 860 50 180 230 250 200 60 150 660	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9 27,4 1,6 4,6 2,3 35,9	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9 28,6 1,5 0,5 0 30,6	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9 16,6 8,6 29,5 33,6 88,3	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1 433,9 53,5 140,6 143,4 771,4
Пром. 54-4в-2020 Пром. 54-10м-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Банан Итого за Ужин Второй ужин Йогурт 1.5% Итого за Второй ужин	200 60 860 50 180 230 250 200 60 150 660 180 180	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9 27,4 1,6 4,6 2,3 35,9 7,4 7,4	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9 28,6 1,5 0,5 0 30,6	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9 16,6 8,6 29,5 33,6 88,3	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1 433,9 53,5 140,6 143,4 771,4 96,3 96,3
Пром. 54-4в-2020 Пром. 54-10м-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Банан Итого за Ужин Второй ужин Йогурт 1.5% Итого за Второй ужин Итого за день	200 60 860 50 180 230 250 200 60 150 660	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9 27,4 1,6 4,6 2,3 35,9	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9 28,6 1,5 0,5 0 30,6	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9 16,6 8,6 29,5 33,6 88,3	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1 433,9 53,5 140,6 143,4 771,4
Пром. 54-4в-2020 Пром. 54-10м-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром.	Компот из кураги Хлеб в ассортименте Итого за Обед Полдник Кекс "Столичный" Молоко 2.5% Итого за Полдник Ужин Капуста тушеная с мясом Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб в ассортименте Банан Итого за Ужин Второй ужин Йогурт 1.5% Итого за Второй ужин	200 60 860 50 180 230 250 200 60 150 660 180 180	1,8 4,6 25,2 2,7 5,2 7,9 27,4 1,6 4,6 2,3 35,9 7,4 7,4	0,1 0,5 30,1 9,4 4,5 13,9 28,6 1,5 0,5 0 30,6	23,5 29,5 102 27,3 8,6 35,9 16,6 8,6 29,5 33,6 88,3	102,2 140,6 778,8 204,2 95,9 300,1 433,9 53,5 140,6 143,4 771,4 96,3 96,3

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
Пром.	Повидло абрикосовое	40	0,2	0	25,6	102,9
1100	Итого за Завтрак	470	37	21,6	80,2	663,1
	Второй завтрак		 		30,2	000,1
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Обед		1	- 7	7-	
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3c-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
•	Итого за Обед	845	25,6	30,7	100,7	780,9
	Полдник				,	,
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
•	Итого за Полдник	230	7,7	14,4	35,3	301,4
	Ужин					·
	Запеканка картофельная с курицей					
54-14м-2020	и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
54-1coyc-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
	Итого за Ужин	700	33,4	20,8	77,6	630,6
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	Итого за Второй ужин	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	Итого за день	2625	113,2	91,5	328,3	2588
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54.15 2020	Каша вязкая молочная пшеничная	260	10.7	10.4	52.4	276.6
54-15к-2020	с курагой	260	10,7	13,4	53,4	376,6
54.5 2020	Чай черный байховый с ягодами и	200	0.2	0.1	0.2	20.2
54-5гн-2020	медом	200 30	0,3 2,3	0,1	9,3 14,8	39,2 70,3
Пром.	Хлеб в ассортименте Итого за Завтрак	505	16,8	18,1	77,5	539,8
	Второй завтрак	303	10,0	10,1	11,5	559,0
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед	200	0,0	•	33	134,4
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-5r-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1
54-5 _M -2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3coyc-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
	Итого за Обед	885	36	18,8	132	841,3
	Полдник			,-		
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
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4coyc-2020 54-3гн-2020	Соус сметанный натуральный Чай черный байховый с лимоном и	40	1,2 0,2	6,8 0,1	2,6	76 27,9

	сахаром			[
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
•	Итого за Ужин	550	20,4	18,9	81,3	575,9
	Второй ужин		,		,	,
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2550	92,4	77,4	357,1	2494
	Суббота, 2 неделя		> = 9 :	,.	00.92	
	Завтрак					
54-20-2020	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
пром.	Итого за Завтрак	580	21	18,9	77	561,1
	Второй завтрак	200		10,5	,,	201,1
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
тром.	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед	200	0,0	0,2	30,4	123,0
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-2020	Икра морковная Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-1c-2020 54-1r-2020		200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-11-2020 54-2m-2020	Макароны отварные	120	20,4	20,4	43,7	283,5
54-11xH-2020	Гуляш из говядины Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
				0,5		· ·
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6		29,5	140,6
	Итого за Обед	890	35,7	38,8	103,4	904,3
54.2 2020	Полдник	40	2.7	4.4	24.0	150
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
	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	32,5	241,6
7.1.1.1.2020	Ужин	2.70	10.1	10.2	40.2	1.12
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
5.4.4. 2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0.2	0.1	0	27.0
54-4гн-2020	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
	Итого за Ужин	630	22,3	20,2	86,7	617,8
	Второй ужин	100			10.1	
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2700	92,4	91,5	349,4	2588,3
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с					
54-12к-2020	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
	Итого за Завтрак	605	17,5	20,6	71,4	541,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
	Суп из овощей с фрикадельками					
54-5c-2020	мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	Рыба, припущенная в молоке					
54-7p-2020	(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
•	Итого за Обед	870	31,4	27,5	92,3	741,4
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	35,9	300,1
	Ужин					
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
-	Итого за Ужин	510	32,2	29,1	52,5	601,3
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
-	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2595	97	93,8	297,7	2423,1
	Средние показатели за Завтрак	526,79	20,77	21,1	76,08	577,1
	Средние показатели за Второй					
	завтрак	184,29	0,97	0,49	28,33	121,58
	Средние показатели за Обед	868,57	30,96	29,79	109,46	829,21
	Средние показатели за Полдник	226,43	9,06	12,84	32,51	281,84
	Средние показатели за Ужин	587,86	27,45	22,36	74,85	609,68
	Средние показатели за Второй					
	ужин	180	6,04	3,92	11,36	104,88
	Средние показатели за период	2573,9	95,3	90,5	332,6	2524,3

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

Показатель	Средние пока	затели 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)

	114	копи	I CJIBI	тал вс	домо	CIBII	o npc	дукт	am, b	1. op	y 1 1 0 1	(TVICII	10 3122	<i>-)</i>		
Название							Де	НЬ							Crant	Cp.
продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумм	знач.
сухари панировочные	-	14	8,3	1	1	8,3	14	1	1	1	15	8,3	1	1	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	-	ı	ı	1	-	1	1	1	20	1	1	40	2,9
фасоль	-	-	-	-	ı	20	1	-	1	1	1	1	1	1	20	1,4
крупа кукурузная	71	-	-	1	1	71	-	1	-	-	-	-	-	-	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		1	1				I	1	1	1						[
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				C 0					C 0				C 0		204	14.6
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	-	1	1	15	145	10,4
томат	-	-	68	-	-	68	-	-	-	-	-	68	-	-	203	14,5
чеснок	-	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	6,6	0,5
огурец	_	19	_	_	30	_	19	_	_	30	19	_	_	30	146	10,5
соленый																
репа	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	40	-	-	-	120	8,6
горошек зел.	_	_	_	60	_	_	_	_	60	_	_	-	60	_	180	12,8
консерв.	1.0	10	0	20	10	1.0			10	1.0	10		20	10	200	
томатное пюре	16	13	8	29	13	16	-	7,5	18	16	13	8	29	13	200	14,3
капуста	25	50	333	88	239	-	75	358	88	276	50	333	88	239	2241	160
белокочанная	2.4	<i>C</i> 1	1.4	12		26	22	12	40		<i>C</i> 1	1.4	5.0	67	507	12.6
лук репчатый	34	61	14	43	67	36	33	13	42	57	61	14	56	67	597	42,6
микрозелень				13			13		_						25	1 0
(проростки)	-	-	-	15	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	23	1,8
люцерна	72	209	16	69	31	19	209	72	111	53	53	16	100	31	1060	75,7
морковь	-	68	-	09	-	19	68	-	111	33	68	-	100	-	203	14,5
огурец перец зеленый	-	- 00	-	75	-		75	-			- 00	-		_	150	10,7
перец зеленый перец сладкий	-		_	- 13	-		-	-	68		_	-		-	67,8	4,8
брокколи	_		_	100	-		100	_			_	_		_	200	14,3
	_	_	_	100	-		100	_	_	_	_			-	200	14,5
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						4.0										
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							40								40	2.0
абрикосов	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	2,9
повидло	-	_	_	-	_	_	_	_	_	_	40	_	_	-	40	2,9
абрикосовое		_			_			_			70			_	40	2,7
повидло	_	40	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	40	2,9
яблочное		70									_			_		
апельсин	-	-	-	150	74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	224	16,0
чернослив	16	-	25	-	-	-	25	16	25	-	-	25	-	-	132	9,4
смесь	_	25	_	_	_	-	_	_	_	_	25	-	_	_	50	3,6
сухофруктов			10				-	10		2.5		10				
курага	-	-	13	-	-	-	- 0.5	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	-	200	-	-	200	14,3
сок персик-й	-	-	-	-	-	-	-	- 100	-	200	-	200	-	-	400	28,6
сок сливовый	-	-	-	-	200	-	-	180	-	-	-	-	200	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	_	95	63	_	_	63	_	_	_	_	95	63	_	_	380	27,2
(филе)			0.5			0.5						- 05				
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63,3	4,5
минтай (филе)	94	-	-	-	72	-	-	94	-	-	-	-	-	72	332	23,7
биомороженое	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
молоко сг. с	_	-	_	38	_	_	_	-	38	-	-	-	38	-	114	8,1
cax.	250	40	100	104	261	271	00	170	0.4	20.6	17	10.4	0.4	261	2017	200
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	-	-	ı	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	12	10	7,1	9,8	14	7,1	10	12	9,8	19	20	7,1	9,8	14	163	11,6
подсолнечное яйцо куриное	2,2	16	39	145	9,5	2,2	71	39	90	7,3	17	39	90	9,5	577	41,2
	2,2	10	39	143	9,5	2,2	/1	39	90	7,3	1 /	39	90	9,5	311	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	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
йодированная		·												·		
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	-	1	1	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)

	Цеоронно группи			Сред	ние значени	Я	,	Ź	Рекомен
№	Название группы продуктов	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	дуемое значение
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	-	ı	-	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	-	-	ı	ı	170	200
10	мясо 1-й категории	=	ı	40,7	-	58,2	ı	98,9	78
11	птица	=	ı	12	-	12	ı	24	53
12	рыба (филе)	=	ı	25	-	ı	ı	25	77
13	молоко и молочные пр	101,7	3,6	17	65,7	32,1	ı	220,1	300
14	кисломолочные прод	=	ı	-	115,9	ı	180	295,9	180
15	творог	24	ı	-	7,1	ı	ı	31,1	60
16	сыр	13,9	ı	0,8	-	5,1	ı	19,8	12
17	сметана	1,3	ı	23,3	-	14,3	ı	38,9	10
18	масло сливочное	11,1	ı	10,7	8,9	9,6	ı	40,3	35
19	масло растительное	-	ı	10,8	0,7	0,1	ı	11,6	18
20	яйцо	18,7	ı	0,3	4,2	14,3	ı	37,5	40
21	caxap	8,8	ı	7	10,9	6,1	ı	32,8	35
22	кондитерские изделия	2,6	ı	1,7	-	0,9	ı	5,2	15
23	чай	0,8	ı	-	-	0,9	ı	1,7	0,4
24	какао-порошок	0,9	ı	-	-	-	ı	0,9	1,2
25	крахмал	_	ı	2,1	0,2	ı	ı	2,3	4
26	соль йодированная	0,9	ı	1,4	0	0,7	ı	3	6

Меню №3 (11 лет и старше)

	Меню №3 (1)				, ,	
№ рецептуры (11	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
лет и старше)		Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак				_	
54-13-2020	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
	Итого за Завтрак	695	19,3	17	75,1	529,2
	Второй завтрак	200	1.4	0.4	22.0	100.4
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
54 12 2020	Обед	60	0.0	2.7	4.6	45.7
54-133-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4c-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
54-2Γ-2020	Макароны отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	250,2
54-5M-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3coyc-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
	Итого за Обед	885	30	23,4	111,4	775,9
54.2- 2020	Полдник	50	2.5	0.0	27.0	210.5
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
	Итого за Полдник Ужин	230	9,9	12,6	38,5	306,8
54 21- 2020		250	1.4.4	11 5	12.6	221.4
54-21Γ-2020 54-4coyc-2020	Котлеты капустные Соус сметанный натуральный	250 40	14,4	11,5 6,8	42,6 2,6	331,4 76
54-4сбус-2020		200	0,2	0,8	6,4	26,8
	Чай черный байховый с сахаром Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Итого за Ужин	550	20,4	18,8	81,1	574,8
	Второй ужин	330	20,4	10,0	61,1	374,0
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
пром.	Итого за Второй ужин	180	5,2	4, 5	7,2	90,2
	Итого за день	2740	86,2	76,7	336,1	2377,3
	Вторник, 1 неделя	2740	00,2	70,7	330,1	2511,5
	Завтрак					
	Запеканка из творога с					
54-5т-2020	проростками пшеницы	200	23,6	23,8	40	469,1
	Чай черный байховый с лимоном и					, .
54-4гн-2020	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
•	Итого за Завтрак	460	26,3	24,1	83	654,5
	Второй завтрак					,
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
-	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Суп с рыбными консервами					
54-12c-2020	(горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-9Γ-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
	Итого за Обед	845	34,5	29,5	101,3	808,4
	Полдник					

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
	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	33,5	245,9
	Ужин					
54-73-2020	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
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
•	Итого за Ужин	540	23,2	25,7	76	628
	Второй ужин			ĺ		
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
•	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2295	98,9	96	311,8	2507,4
	Среда, 1 неделя		,		- /-	,
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
21 13 2020	Каша вязкая молочная кукурузная	30	,	0,2	Ü	107,5
54-5к-2020	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
пром.	Итого за Завтрак	520	18,5	22,3	76	578,9
	Второй завтрак	340	10,0	22,3	70	310,3
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
пром.	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед	200	0,0	0,4	32,0	130,4
54 16- 2020		80	0.0	7.2	5.2	90.5
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54 10 - 2020	Суп крестьянский с крупой (крупа	250	2.4	6.2	12.0	117.0
54-10c-2020	перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,8
<u>54-11</u> Γ-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-1p-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,2
54-3coyc-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
	Итого за Обед	940	27,9	26,1	100	745,9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	660	34,6	29,2	82,2	730,2
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2730	100,2	99,6	324,5	2595,4
	Четверг, 1 неделя				Í	,
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
	Суп молочный с макаронными			- 7-	-	1
54-19к-2020	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	0,3	14,8	70,3
пром.	Итого за Завтрак	710	22,4	21,2	75,9	582,4
	Второй завтрак	/10	22,4	41,4	13,7	304,4
Пром		50	1 /	10	10.0	02.5
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5

	Итого за Второй завтрак Обед	50	1,4	4,8	10,8	92,5
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-4Γ-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
54-5coyc-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
	Итого за Обед	880	37,6	28,4	118,8	880,3
	Полдник				ĺ	,
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
	Итого за Полдник	230	10,1	12,1	37,9	300,5
	Ужин		,	/	,	,
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
<u> </u>	Итого за Ужин	660	30,5	25,2	72,9	639,3
	Второй ужин		1 2)-	- ,-	,	· - · <i>)</i> -
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2710	107,2	96,2	323,5	2585,2
	Пятница, 1 неделя		ĺ	,		,
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с			,		,
54-11к-2020	курагой	260	11,2	15,8	48	379,4
	Чай черный байховый с ягодами и		,	,		· ·
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	17,3	20,5	72,1	542,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
	Борщ с капустой и картофелем со					
54-2c-2020	сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6Γ-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
	Рыба, припущенная в молоке					
54-7p-2020	(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
	Итого за Обед	850	24,1	24,6	124,3	814,5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	13,6	9	45,2	316,4
	Ужин					
	Запеканка картофельная с курицей	2.50	25.			205.5
54-14м-2020	и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
54-1coyc-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	520	30,5	20,1	53,9	518,5
	Второй ужин					

Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2505	91,3	78,9	333,3	2408,7
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1o-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
<u> </u>	Итого за Завтрак	580	23,3	30	56	586,6
	Второй завтрак		,			,
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
1	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед				,	,
54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-4c-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
54-1Γ-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
54-3coyc-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,6	29,2
54-9xh-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
P	Итого за Обед	885	31	22,1	123	813
	Полдник	302		,	120	010
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
пром.	Итого за Полдник	230	9,9	12,6	38,5	306,8
	Ужин	250	7,57	12,0	30,3	300,0
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
34-4c0yc-2020	Чай черный байховый с молоком и	70	1,2	0,0	2,0	70
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром.	Итого за Ужин	550	21,8	20,3	83,3	601,5
	Второй ужин	220	21,0	20,0	00,0	001,0
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
пром.	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2625	92,2	89,5	333,4	2503,7
	Воскресенье, 1 неделя	2020	72,2	0,50	555,1	2000,1
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2T-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
3+ 21 2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	10,0	13,7	30,4	303,3
54-4гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,1	14,8	70,3
Пром.	Джем из черной смородины	40	0,2	0	29,2	118
11point	Итого за Завтрак	485	24,9	20,6	89,4	643,2
	Второй завтрак	100	4 -1,2	20,0	07,4	0-10-52
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
11point	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед		±,-T	1,0	10,0	70
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
2.23.2020	Суп с рыбными консервами	- 55	0,7	, , <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	2,5	12,0
54-12c-2020	(горбуша)	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-9r-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
54-6xH-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
прош.	Итого за Обед	845	33,4	29,5	103,4	812,6
	Полдник	3-15	22,4		200,7	012,0
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
24 70-7070	коржик молочиви	_ +0	۷,1		۷,7	150

Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9	
	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	33,5	245,9	
	Ужин						
	Салат из белокочанной капусты с						
54-93-2020	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	
	Чай черный байховый с молоком и						
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Итого за Ужин	540	38,7	17,9	68,5	589,6	
	Второй ужин						
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	Итого за день	2320	111,5	86,2	312,5	2472,2	
	Понедельник, 2 неделя				ĺ	•	
	Завтрак						
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
	Каша вязкая молочная кукурузная			-,,-	,		
54-5к-2020	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	
17 0 1121	Итого за Завтрак	520	18,5	22,3	76	578,9	
	Второй завтрак	240	10,0	,5	70	510,5	
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8	
пром.	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8	
	Обед	200	0,0	0,2	20,4	117,0	
54 16p 2020		80	0,9	7,2	5,3	89,5	
54-163-2020 54-6c-2020	Винегрет с растительным маслом			4,2	14,2	117,6	
	Суп картофельный с клецками	250	5,8				
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	
54 11 2020	Рыба тушеная в томате с овощами	70	0.7	5.0	4.4	102.1	
54-11p-2020	(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	
	Итого за Обед	860	25,7	25,2	102,5	738,4	
7.1.1.2020	Полдник	7 0	7.0	10.5	1.50	205.0	
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	
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4	
	Ужин						
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9	
	Чай черный байховый с лимоном и						
54-3гн-2020	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	
	Итого за Ужин	660	34,5	29,2	86,3	745,8	
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6	
-	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6	
	Итого за день	2650	98,8	98,5	329,2	2597,9	
	Вторник, 2 неделя			Í	ĺ	· ·	
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
	Суп молочный с макаронными		<u> </u>	- 7-	-	,-	
54-19к-2020	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. Пром.	Персик	150	1,4	0,2	14,3	63,8	
пром.	Итого за Завтрак	710	22,4	21,1	78	589,5	
	итого за завтрак Второй завтрак	/10	44,4	41,1	70	307,3	

	Итого за Второй завтрак Обед	50	1,8	3,3	10,6	79,7
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9c-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-4 _Γ -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
TIP S.I.I.	Итого за Обед	845	38,5	29,3	119,5	894,5
	Полдник		0.00			
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
	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	34,7	295,1
	Ужин		,	-)	- /	/
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
	Чай фруктовый с вишней, малиной		,		,	,
54-12гн-2020	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
	Итого за Ужин	660	30,6	25,3	67,9	619,9
	Второй ужин	-	/-	,-	,	,
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
•	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2675	106,4	97,4	317,9	2568,9
	Среда, 2 неделя		ĺ		Ź	,
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с					
54-11к-2020	курагой	260	11,2	15,8	48	379,4
	Чай черный байховый с ягодами и					
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	17,3	20,5	72,1	542,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
	Борщ с капустой и картофелем со					
54-2c-2020	сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-1p-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,2
54-5coyc-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
	Итого за Обед	910	28,5	24,4	121,1	817,4
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	250	14,9	10,7	41,7	322,9
	Ужин					
54.14 2020	Запеканка картофельная с курицей	250	07.1	16.	21.2	202.2
54-14м-2020	и проростками пшеницы	250	27,4	16,4	31,2	382,3
54-5coyc-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,8	52,2
#4.0	Чай черный байховый с лимоном и	6 0-				
54-3гн-2020	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
	Итого за Ужин	670	31,9	20,8	71,1	599,3

	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2715	99,2	81,3	336,2	2473,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
	Итого за Завтрак	630	22	21,5	67,5	550,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-4c-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
54-5coyc-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
11p 0.111	Итого за Обед	885	31,1	24,5	123,2	836
	Полдник	000	31,1	2-1,0	120,2	020
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
пром.	Итого за Полдник	230	9,9	12,6	38,5	306,8
	Ужин	230	7,7	12,0	30,3	300,0
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
34-4c0yc-2020	Чай черный байховый с молоком и	40	1,2	0,0	2,0	70
54-6гн-2020	1	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	сахаром Хлеб пшеничный	60		0,5	29,5	140,6
пром.	Итого за Ужин	550	4,6	20,3	83,3	601,5
		550	21,8	20,3	83,3	001,5
П	Второй ужин Ряженка 2.5%	100	5,2	1.5	7.6	91,6
Пром.		180		4,5	7,6	
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2675	91	83,4	345,5	2491,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак	• • • •	10.1	17.0		
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,3
-	Чай черный байховый с лимоном и	• • •	0.5			
54-4гн-2020	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
	Итого за Завтрак	470	21,3	16,2	88,9	586,9
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
<u> </u>	Суп с рыбными консервами					<u></u>
54-12c-2020	(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
1	Итого за Обед	845	33,4	29,5	103,4	812,6
	Полдник	3.5		,-	-00,1	U-=,U

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
•	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	33,5	245,9
	Ужин					
54-73-2020	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
тром.	Итого за Ужин	570	25,5	25,9	90,5	697,2
	Второй ужин	<u> </u>	20,0	20,5	70,0	
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
11p 0.11.	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2335	94,7	89,8	334	2523,5
	Суббота, 2 неделя	2000	7-1,7	02,0	354	2020,0
	Завтрак					-
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
J 4 -13-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	30		0,7	- 0	107,5
54-5к-2020	с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
JT-JR-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной	200	1	13,4	57,0	314,3
54-12гн-2020	и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,1	14,8	70,3
Пром.	Итого за Завтрак	520	18,6	22,4	71	559,5
	Второй завтрак	520	10,0	22,4	/1	559,5
Пест	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32,6	136,4
Пром.		200 200	0,6	0,4 0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,0	130,4
F4 16- 2020	Обед	90	0.0	7.2	<i>F 2</i>	90.5
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54 10 2020	Суп крестьянский с крупой (крупа	250	2.4	6.2	12.0	117.0
54-10c-2020	перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54.0 2020	Рыба, запеченная в сметанном	90	15.1	20	4.2	250.2
54-9p-2020	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
	Итого за Обед	870	27,3	42,1	91,3	853,4
5.4.1. 2020	Полдник	50	7.2	10.6	162	207.0
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
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
<u> </u>	Ужин	2.50	25.4	20.5	4.5.5	422.0
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
~	Чай черный байховый с лимоном и	200	0.2			27.0
54-4гн-2020	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
	Итого за Ужин	560	32,8	29,3	59,6	632,7
	Второй ужин		<u> </u>	<u> </u>		
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2560	97,9	115,8	288,2	2586
	Воскресенье, 2 неделя		<u> </u>			
	Завтрак		<u> </u>			
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с				T	
54-11к-2020	курагой	260	11,2	15,8	48	379,4
	Чай черный байховый с ягодами и					
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
•		505				
	Итого за Завтрак	303	17,3	20,5	72,1	542,6

Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9c-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-4Γ-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
•	Итого за Обед	850	38,2	29,7	110,6	861,1
	Полдник					
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
=	Итого за Полдник	250	13,6	9	45	315,3
	Ужин					
	Запеканка картофельная с					
54-13м-2020	говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	510	34,2	30,7	69,1	688,8
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	Итого за Второй ужин	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	Итого за день	2495	112	93,7	338,9	2645,2
	Средние показатели за Завтрак	558,21	20,67	21,44	75,22	576,26
	Средние показатели за Второй					
	завтрак	146,43	1,11	1,66	21,67	106,15
	Средние показатели за Обед	871,07	31,51	27,74	110,99	818,86
	Средние показатели за Полдник	232,14	10,98	12,18	35,63	296,11
	Средние показатели за Ужин	585,71	29,36	24,19	74,69	633,36
	Средние показатели за Второй					
	ужин	180	5,47	4,44	7,87	93,31
	Средние показатели за период	2573,6	99,1	91,7	326,1	2524,1

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

Показатель	Средние пока	затели 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)

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №3)																
Название		1	1	1			Де			1	1				Сумм	Cp.
продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумм	знач.
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 перловая			07			07				10		07				13,0
пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	-	-	61,9	4,4
крупа рисовая	72	5	-	-	-	-	-	72	68	-	5	-	68	-	290	20,7
проростки		10									10					
пшеницы	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	•	-	-	26,2	1,9
крупа пшенная	-	-	62	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	124	8,8
макаронные	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	204	14,6
изделия в/с картофель	204	391	85	136	388	245	325	27	-	286	391	85	_	388	2952	211
свекла	50	-	-	-	15	-	-	50	-	15	-	-	_	15	145	10,4
			68			68						68			203	14,5
томат	-	3,3		-	-		-	-	-	-	3,3		-	-		0,5
чеснок	-	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	6,6	0,3
огурец соленый	-	19	-	-	30	-	19	-	-	30	19	-	-	30	146	10,5
репа	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	40	-	-	-	120	8,6
горошек зел.				CO					CO				CO		100	12.0
консерв.	-	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	ı	60	-	180	12,8
томатное пюре	16	13	8	29	13	16	-	7,5	18	16	13	8	29	13	200	14,3
капуста	25	50	333	88	239	-	75	358	88	276	50	333	88	239	2241	160
белокочанная	2.4	<i>c</i> 1	1.4	10		26	22	10	10		<i>c</i> 1	1.4	7.0	67	507	10.6
лук репчатый	34	61	14	43	67	36	33	13	42	57	61	14	56	67	597	42,6
микрозелень				12			12								25	1.0
(проростки)	-	-	-	13	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	25	1,8
люцерна	70	209	1.0	CO	21	10	200	70	111	52	52	1.0	100	21	1000	75,7
морковь	72		16	69	31	19	209	72	111	53	53	16	100	31	1060	
огурец	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	203	14,5
перец зеленый	-	-	-	75	-	-	75	-	-	-	-	-	-	-	150	10,7
перец сладкий	-	-	-	100	-	-	100	-	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			7.5			40		7.5				7.				
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	-	-	-	1	-	-	40	-	-	-	-	1	-	1	40	2,9
повидло																
абрикосовое	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	40	2,9

повидло		40	_			_	_			_	_	_		_	40	2,9
яблочное	_	40	-	-	-	_	_	_	-	-	_	_	_	-	40	
апельсин	-	-	-	150	74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	224	16,0
чернослив	16	-	25	-	-	-	25	16	25	-	-	25	-	-	132	9,4
смесь		25									25				50	2.6
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 персик-и	_			_	_	_	_	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	_	95	63	_	_	63	_	_	_	_	95	63	_	_	380	27,2
(филе)		/5	05			0.5					/3	0.5			500	
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63,3	4,5
минтай (филе)	94	-	-	-	72	-	-	94	-	-	-	-	-	72	332	23,7
биомороженое	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
молоко сг. с				20					20				20		114	0.1
cax.	-	-	-	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%	_		100		180	_		100				100			180	12,9
бифидок			180	-	100	-	-	180	-	-	-	180	-	_	540	38,6
•	-	180	100	-	-	-	180	100	-	-	180	100	-	-	540	38,6
варенец	-		-		-	_		_	-	100	160	-	_	100		
йогурт 1.5%	-	180	-	-	-	-	180	-	-	180	100	-	-	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	_	0,5		_	0,5	_	0,5	_		0,5				0,5	2,5	0,2
рафинадная	_	0,5	•	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	•	•	0,3	2,3	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
-	-	0,1	-	-	0,2	-	0,1	-		0,2	-	-		0,2	0,5	0,04
уксус	0			0		0		1	0		0		0		0,06	0,04
ванилин	U	-	-	U	-	U	-	-	U	-	U	-	U	-	0,00	U
кислота	0,3	-	-	0,3	1	0,2	-	0,3	0,3	-	-	-	0,3	0,2	2,9	0,21
лимонная																
натрий	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
двууглекислый																

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)

	пакопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (меню мез)									
	Название группы		T	Сред	ние значени	Я	1	ı	Рекомен	
№	продуктов	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	дуемое значение	
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	-	ı	-	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	ı	-	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	-	-	-	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	caxap	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	-	-	-	ı	-	1,4	1,2	
26	крахмал	-	-	2,6	0,7	ı	-	3,3	4	
27	соль йодированная	0,8	-	1,5	0,1	0,7	-	3,1	6	

Меню №4 (11 лет и старше)

	Меню №4 (1.					
№ рецептуры (11	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
лет и старше)		Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54 10- 2020	Каша вязкая молочная овсяная с	260	10.0	15.0	40.7	204.0
54-10к-2020	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
Пром.	Итого за Завтрак	505	18,3	22	73,1	562,4
	Второй завтрак	303	10,5		73,1	302,4
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед		- , -		- /-	
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3c-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-4Γ-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
	Итого за Обед	850	32,2	30,4	113,9	857,1
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	10,1	12,1	37,9	300,5
54.2 2020	Ужин	250	21.1	10.0	1.6	226.5
54-3 _M -2020	Голубцы ленивые	250	21,1	19,8	16	326,5
54-1coyc-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200 30	0,2	0	6,4	26,8 70,3
Пром. Пром.	Хлеб в ассортименте Груша	150	2,3 0,6	0,2 0,5	14,8 15,5	68,3
пром.	Итого за Ужин	670	24,8	23,9	54	529,9
	Второй ужин	070	24,0	23,9	34	327,7
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
пром.	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2635	91,2	93,3	319,1	2477,9
	Вторник, 1 неделя	2000	> 1,1	, , ,	02592	
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Овощная запеканка с проростками					
54-20г-2020	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
	Итого за Завтрак	590	21,2	21,3	89,1	631,8
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
54.0 COCO	Обед		0.5	0.1		
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54.2 2020	Борщ с капустой и картофелем со	250	2.1		10.1	110.0
54-2c-2020	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 On 2020		90	15 1	20	1.2	258,2
<u> </u>			· · · · · ·			108,1
	1					140,6
54-9p-2020 54-3хн-2020 Пром.	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) Компот из чернослива Хлеб в ассортименте	80 200 60	15,1 0,8 4,6	20 0,2 0,5	4,3 25,7 29,5	25 10

	Итого за Обед	850	27,9	34,2	121,7	906,6
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	230	7,7	14,4	35,3	301,4
	Ужин				,	,
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
	Чай черный байховый с лимоном и					•
54-3гн-2020	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
	Итого за Ужин	560	30,4	24,9	62,1	592,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2460	93,8	104,1	325,7	2612,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
-	Итого за Завтрак	660	20,8	21,6	68	548,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-9c-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
54-3coyc-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
	Итого за Обед	875	37,3	23,9	120,5	845,6
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	12,5	17,1	24,8	303,7
	Ужин					
	Запеканка картофельная с					
54-13м-2020	говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3
	Чай черный байховый с ягодами и					
54-5гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	480	32	30,4	57,1	629,8
	Второй ужин	400	4.0	. ~	10.4	107.5
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2625	108,1	97,5	324,8	2607,4
	Четверг, 1 неделя					
F4 1- 2020	Завтрак	200	24.2	21.4	22.4	460.1
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
54.2 0000	Чай черный байховый с лимоном и	200	0.2	0.1		27.0
54-3гн-2020	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
	Итого за Завтрак	470	36,9	21,7	83,5	676,7
	Второй завтрак					

Hroto за Второй завтрак 200 0,6 0,2 28,4 11	Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
S4-49-2020 Перен бонгарский в виреже 60 0.8 0.1 2.9 1.	· ·	•					117,8
54-12-2020 Перец болгарский в нарезке 60 0,8 0,1 2,9 1. 15,5 1.4 54-10-2020 (горбона) консервами (горбона) 250 9,9 5,1 15,5 1.4 54-10-2020 Картофель отварной в молоке 200 6 7,7 35,3 22 35.4 200					~ ,—		
S4-12c-2020 Суп с рыбным консервами 250 9.9 5.1 15.5 14 54-10r-2020 Картофель отпарной в молоке 200 6 7,7 35.3 23 54-8м-2020 Серусеметанный натуаральный 40 1,2 6.8 2,6 17 54-6ки-2020 Компот из изюма 200 0,7 0,1 25,6 10 1 ром. Хаеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 1 ром. Карб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 11 1 ром. Ното за Обед 900 35,5 31,3 118,9 89 54-2в-2020 Коржик моючный 50 3,3 5,6 31,1 18 54-2в-2020 Коржик моючный 50 3,3 5,6 31,1 18 54-2а-2020 Коржик моючный 250 27,4 28,6 16,6 4 4 2,7 10,6 9 54-10-2020 Чай черный байковый с сахаром	54-43-2020		60	0.8	0.1	2.9	15,4
54-12c-2020 (горбуша) 250 9,9 5,1 15,5 14 54-10r-2020 Картофель отварий в молоке 200 6 7,7 35,3 23 54-8м-2020 Тефгели из говадины пагуральный 40 1,2 6,8 2,6 7 54-4сис-2020 Компот из изома 200 0,7 0,1 25,6 16 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обеа 900 35,5 31,3 118,9 8 54-2в-2020 Коржик молочный 50 3,3 5,6 31,1 18 54-2в-2020 Коржик молочный 230 10,7 8,3 41,7 28 54-10м-2020 Капуста гушеныя с мясом 250 27,4 28,6 16,6 42 54-2тк-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6,4 2 22,5 14 Пром. Перепк 150 1,4 0,2 2,9	31 13 2020		- 00	0,0	0,1	2,5	13,1
54-10г-2020 Картофель огларной в молоке 200 6 7,7 35,3 23 54-8м-2020 Тефтели из говадины паровые 90 12,3 11 7,5 17 54-4соус-2020 Соус сметанный натуральный 40 1,2 6,8 2,6 7 54-6хн-2020 Комног из изюма 200 0,7 0,1 25,6 10 Пром. Жлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Ногов за Сортименте 900 35,5 31,3 118,9 88 Пром. Йогург 1,5% 180 7,4 2,7 10,6 9 4-10х-2020 Коржик молочный 50 3,3 5,6 31,1 18 11ром. Нтого за Полдник 230 10,7 8,3 41,7 28,6 16,6 42 54-10х-2020 Капуса тушеная смясом 250 27,4 28,6 16,6 43 42 11,0 41,7 29,0 6,4 20 14,2	54-12c-2020		250	9.9	5 1	15.5	147,5
54-8M-2020 Тефисин из говящими паровые 90 12.3 11 7.5 1.7 54-4скорс-2020 Соус еметанивий натуральный 40 1,2 6.8 2,6 3 54-6xнг-2020 Компог из изома 200 0,7 0,1 25.5 10 Пром. Хакоб в ассортименте 60 4,6 0,5 29.5 14 Нтого за Обел 900 35,5 31,3 118,9 8 54-2в-2020 Коржик молочный 50 3,3 5,6 31,1 18 74-2в-2020 Коржик молочный 230 10,7 8,3 41,7 28 54-10к-2020 Капуста тушеная с мясом 250 27,4 28,6 16,6 43 54-10к-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6,4 22,5 14 Пром. Персик 150 1,4 0,2 14,3 6 Нром. Бирилок 2.5% 180 6,1 4,5 9,9 10							234,7
54-4ску-2020 Соус сметанный натуральный 40 1,2 6,8 2,6 5-6 5-4-бхи-2020 Компот из изюма 200 0,7 0,1 25.5 16 11 11 11 11 12 15 11 11							177,6
54-бать 2020 Компот из цязома 200 0,7 0,1 25,6 11 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Ного за Обед 900 35,5 31,3 118,9 8 54-2в-2020 Коржи молочный 50 3,3 5,6 31,1 18 Пром. Йогурт 1,5% 180 7,4 2,7 10,6 9 4-10м-2020 Капуста тушеная с мясом 250 27,4 28,6 16,6 43 54-2ти-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6.4 2.2 Пром. Персик 150 1,4 0,2 14,3 6. Пром. Персик 150 1,4 0,2 14,3 6. Пром. Въфилос 2,5% 180 6,1 4,5 9,9 10 Пром. Въфорой ужин 180 6,1 4,5 9,9 10 Пром. Въфорой ужин <							76
Пром. Хиеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14							106,4
Нтого за Обед 900 35,5 31,3 118,9 89							140,6
Подлинк	пром.						898,2
54-2в-2020 Коржик молочный 50 3.3 5.6 31.1 18			700	33,3	31,3	110,7	070,2
Пром. Йогурт 1.5% 180 7.4 2.7 10.6 9 Итого за Поллинк 230 10,7 8,3 41,7 28 Ужин 1 2 230 10,7 8,3 41,7 28 54-10м-2020 Капуста тушеная с мясом 250 27,4 28,6 16,6 43 54-2гн-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6,4 22 Пром. Персик 150 1,4 0,2 14,3 6 Второй ужин 180 6,1 4,5 9,9 10 Итого за Укин 180 6,1 4,5 9,9 10 Итого за Регь 2640 123,4 95,3 349,2 27 Натинца, 1 неделя 180 6,1 4,5 9,9 10 Кана ваткая молочная кукурузная 2 260 9 13,2 54,8 37 54-13-2020 Сыр тверлых сортыв в нарель 260 9 13,2	54.2p.2020		50	3 3	5.6	31.1	187,6
HTOFO 3A ПОЛДНИК 230 10,7 8,3 41,7 28							96,3
Ужин	пром.						283,9
S4-10м-2020 Капуста тушеная с мясом 250 27,4 28,6 16,6 43 54-2тг-2020 Чай черный байховый с сахаром 200 0,2 0 6,4 2 11,00m. 200 20 0 6,4 2 11,00m. 200 20 0 6,4 2 11,00m. 200 20 20 20,5 21,4 20,2 21,4,3 6,6 46 46 6,5 29,5 14,4 11,00m. 200 20,3			230	10,7	0,3	41,/	203,9
54-2гн-2020	54 10 - 2020		250	27.4	20.6	16.6	433,9
Пром. Персик 150							
Пром. Персик 150 1,4 0,2 14,3 6,6					-		26,8
Нтого за Ужин 180 33,6 29,3 66,8 666 160,0 18	*						140,6
Пром. Бифидок 2.5% 180 6,1 4,5 9,9 10	Пром.						63,8
Пром. Бифидок 2.5% 180 6,1 4,5 9,9 10			000	55,6	29,3	00,8	665,1
Нтого за Второй ужин	П		100	<i>c</i> 1	4.5	0.0	104.6
Нтого за день 2640 123,4 95,3 349,2 276	Пром.						104,6
Пятинца, 1 неделя Завтрак 30 7 8,9 0 10							104,6
Sabtpak			2640	123,4	95,3	349,2	2746,3
54-13-2020 Сыр твердых сортов в нарезке 30 7 8,9 0 10 54-5к-2020 Каппа вязкая молочная кукурузная с клюквой 260 9 13,2 54,8 37 54-12гн-2020 и яблоками 200 0,3 0,1 1,4 7 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7 Ного за Завтрак 520 18,6 22,4 71 55 Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 7 Итого за Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 7 54-153-2020 Икра свекольная 60 1,3 4,3 6,9 7 54-10c-2020 Перомая) 250 2,4 6,3 12,9 11 54-3h-2020 Рагу из овопией 200 3,8 10,1 18,2 17 54-3h-2020 Котлеты из гераносина 200 3,8 10,1 18,2 17 54-3h-2020 Комнот из черно							
54-5к-2020 Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой 260 9 13,2 54,8 37 54-12гн-2020 Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками 200 0,3 0,1 1,4 7 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7 Итого за Завтрак 520 18,6 22,4 71 55 Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 7 Итого за Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 7 Обед 1 1,8 3,3 10,6 7 54-153-2020 Икра свекольная 60 1,3 4,3 6,9 7 54-10-2020 Икра свекольная 250 2,4 6,3 12,9 11 54-49-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3xн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте	7.1.1.2020		20		0.0	0	105.5
54-5к-2020 с клюквой 260 9 13,2 54,8 37 54-12тн-2020 и яблоками 200 0,3 0,1 1,4 7 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7 Итого за Завтрак 520 18,6 22,4 71 55 Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 7 Итого за Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 7 Обед Обед Обед Обед Ори крестьянский с крупой (крупа перловая) 250 2,4 6,3 12,9 11 54-10с-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-9г-2020 Котлеты из говядины 75 <t< td=""><td>54-13-2020</td><td></td><td>30</td><td>7</td><td>8,9</td><td>0</td><td>107,5</td></t<>	54-13-2020		30	7	8,9	0	107,5
Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками 200 0,3 0,1 1,4 7 7 7 7 7 7 7 7 7	~. ~ aaaa		2.50		10.0	740	25.4.2
54-12гн-2020 и яблоками 200 0,3 0,1 1,4 77 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 77 Итого за Завтрак 520 18,6 22,4 71 55 Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 79 Обед Уитого за Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 79 Обед	54-5к-2020		260	9	13,2	54,8	374,3
Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70			• • •		0.4		
Пром. Биомороженое ванильное 50 1,8 3,3 10,6 70							7,4
Пром. Биомороженое ванильное 50 1,8 3,3 10,6 79 Итого за Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 79 Обед 54-153-2020 Икра свекольная 60 1,3 4,3 6,9 7 Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) 250 2,4 6,3 12,9 11 54-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-4м-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Полдник 100,000 18,000 1,1 1,3 30,9 1,000	Пром.						70,3
Пром. Биомороженое ванильное 50 1,8 3,3 10,6 79 Итого за Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 79 54-153-2020 Икра свекольная 60 1,3 4,3 6,9 7 54-10c-2020 Икра свекольная 60 1,3 4,3 6,9 7 54-9г-2020 перловая) 250 2,4 6,3 12,9 11 54-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-4м-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Ужин Салат из све			520	18,6	22,4	71	559,5
Итого за Второй завтрак 50 1,8 3,3 10,6 79 54-153-2020 Икра свекольная 60 1,3 4,3 6,9 7 54-10c-2020 Икра свекольная 60 1,3 4,3 6,9 7 54-10c-2020 Перловая) 250 2,4 6,3 12,9 11 54-9r-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-4м-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Ужин Салат из свежих пом							
Обед 60 1,3 4,3 6,9 7 54-153-2020 Икра свекольная 60 1,3 4,3 6,9 7 54-10c-2020 перловая) 250 2,4 6,3 12,9 11 54-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-4м-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 54-53-2020 огурцов 60 0,6	Пром.						79,7
54-153-2020 Икра свекольная 60 1,3 4,3 6,9 7 54-10c-2020 перловая) 250 2,4 6,3 12,9 11 54-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-4м-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4			50	1,8	3,3	10,6	79,7
54-10с-2020 Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) 250 2,4 6,3 12,9 11 54-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-4м-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-11м-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4							
54-10c-2020 перловая) 250 2,4 6,3 12,9 11 54-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-4м-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 4-3 гн-2020	54-153-2020		60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-9г-2020 Рагу из овощей 200 3,8 10,1 18,2 17 54-4м-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-11м-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2 Пром. <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>							
54-4м-2020 Котлеты из говядины 75 13,7 13,6 12,3 22 54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7 Пром. Аб		1 /					117,8
54-3хн-2020 Компот из чернослива 200 0,8 0,2 25,7 10 Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 2		·					178,9
Пром. Хлеб в ассортименте 60 4,6 0,5 29,5 14 Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и чаховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2° Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7° Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 2							226,4
Итого за Обед 845 26,6 35 105,5 84 Полдник Полдник 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 2							108,1
Полдник Пом. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 2	Пром.	1					140,6
Пром. Вафли с фруктовыми начинками 40 1,1 1,3 30,9 1 Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-11м-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 20 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 2			845	26,6	35	105,5	843,2
Пром. Ряженка 2.5% 180 5,2 4,5 7,6 9 Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3° 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2° Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7° Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 20							
Итого за Полдник 220 6,3 5,8 38,5 23 Ужин 54-53-2020 Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3' 54-11м-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2' Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 20	_	* ***					140
Ужин Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 2	Пром.						91,6
Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3' 54-53-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и 10 200 0,2 0,1 6,6 2' Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 20			220	6,3	5,8	38,5	231,6
54-53-2020 огурцов 60 0,6 3,1 1,8 3 54-11м-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и 54-3гн-2020 сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 7 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 2		Ужин					
54-11м-2020 Плов из отварной говядины 250 19,1 19,3 48,2 4 Чай черный байховый с лимоном и 54-3гн-2020 сахаром 200 0,2 0,1 6,6 20 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 20		-					
Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2' Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 20							37,5
54-3гн-2020 сахаром 200 0,2 0,1 6,6 2 Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 20	54-11м-2020		250	19,1	19,3	48,2	443
Пром. Хлеб в ассортименте 30 2,3 0,2 14,8 70 Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 20		1					
Пром. Абрикос 50 0,5 0,1 4,5 2							27,9
							70,3
Итого за Ужин 590 22.7 22.8 75.9 5	Пром.						20,3
111010 3tt U Milli		Итого за Ужин	590	22,7	22,8	75,9	599

	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2405	81,2	93,8	308,7	2403,2
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
	Суп молочный с макаронными					
54-19к-2020	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
	Итого за Завтрак	630	21,6	21,1	70,4	556,7
	Второй завтрак	• • • •		0.5		
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,2	26,4	113
	Обед					
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-4Γ-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
	Итого за Обед	890	41,1	40,8	118,2	1002,9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	10,8	13	39	315,8
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5
54-1coyc-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
	Итого за Ужин	660	32,2	18,2	77	601,7
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2790	112	97,8	350,4	2727,8
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
	Запеканка из творога с					
54-5т-2020	проростками пшеницы	200	23,6	23,8	40	469,1
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	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
	Итого за Завтрак	470	27,7	25,5	89	695,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Суп из овощей с фрикадельками				T	
54-5c-2020	мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
·	Рыба, запеченная в сметанном					
54-9p-2020	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

	Итого за Обед	850	36	34,1	103,2	863,1
	Полдник					
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
<u>=</u> :	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	33,5	245,9
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-4гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	550	20,5	18,9	83,7	585,9
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за день	2470	98,8	91,9	352,3	2629,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная овсяная с					
54-10к-2020	изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
·	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	18,3	22	73,1	562,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3c-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-4Γ-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
	Итого за Обед	850	32,2	30,4	113,9	857,1
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	10,1	12,1	37,9	300,5
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,1	19,8	16	326,5
54-1coyc-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
	Итого за Ужин	670	24,8	23,9	54	529,9
	Второй ужин	400		1		0.4 -
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2635	91,2	93,1	316,9	2467,3
	Вторник, 2 неделя					
52.10. 2020	Завтрак	1.0	0.1	0.0	0.1	740
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54.00 005°	Овощная запеканка с проростками	200	1.5	<u> </u>	10.6	200.0
54-20 _Γ -2020	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
ı	Итого за Завтрак	590	21,2	21,3	89,1	631,8

	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Борщ с капустой и картофелем со					
54-2c-2020	сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
	Рыба, запеченная в сметанном					
54-8p-2020	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
	Итого за Обед	850	31,5	38,3	121,7	957,6
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	10,4	13,6	31,2	289,2
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
	Итого за Ужин	560	30,4	24,9	62,1	592,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 0.1%	180	5,4	0,1	7,2	51,2
	Итого за Второй ужин	180	5,4	0,1	7,2	51,2
	Итого за день	2460	100,3	103	321,6	2612,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
	Итого за Завтрак	645	17,3	17,1	68	494,4
_	Второй завтрак	• • • •	0.1		20.1	
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
7.4.7. 2020	Обед		1.5	- 1	- 1	0.5.0
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-9c-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-1r-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-5 _M -2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3coyc-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
	Итого за Обед	885	37,6	24,2	121,4	852,9
54 1- 2020	Полдник	50	7.2	12.6	16.2	207.9
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	95,9 203.7
	Итого за Полдник Умести	230	12,5	17,1	24,8	303,7
	Ужин		-			
54 12, 2020	Запеканка картофельная с	250	20.4	20.1	22	520.2
54-13M-2020	говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3
54-2xh-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
	Итого за Ужин	480	32,2	30,4	59,2	639,5
Пром	Второй ужин	100	4.0	15	10.4	1277
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7

	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2620	105,1	93,5	323,2	2554
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
	Итого за Завтрак	470	36,9	21,7	83,5	676,7
	Второй завтрак				Í	,
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
•	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед			Í	Í	,
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Суп с рыбными консервами		,	,	Ź	,
54-12c-2020	(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
54-4coyc-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
<u> </u>	Итого за Обед	900	35,5	31,3	118,9	898,2
	Полдник	700		0 2 9 0	110,5	<u> </u>
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
пром.	Итого за Полдник	220	10,1	7,1	35,5	246,3
	Ужин	220	10,1	7,1	30,0	2-10,5
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	0,3	14,3	63,8
пром.	Итого за Ужин	660	33,6	29,3	66,8	665,1
	Второй ужин	000	33,0	27,5	00,0	003,1
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
пром.	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за день	2630	122,8	94,3	347,2	2727,3
	Пятница, 2 неделя	2050	122,0	74,5	341,2	2121,5
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
J4-13-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	30	,	0,9	U	107,5
54-5к-2020	с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
JT-JR-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной	200	2	13,4	J+,0	314,3
54-12гн-2020	и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,1	14,8	70,3
пром.	Итого за Завтрак	520	18,6	22,4	71	559,5
	Второй завтрак	320	10,0	22,4	/1	337,3
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
пром.	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед	30	1,4	7,0	10,0	74,5
54-153-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
J 1 -1J3-2U2U	Суп крестьянский с крупой (крупа	00	1,3	+,೨	0,7	/ 1,4
54-10c-2020	перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,8
54-9r-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
54-3xh-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,2	29,5	140,6
ттром.	Алео в ассортименте Итого за Обед	845	26,6	35	29,5 105,5	843,2
	Полдник	043	20,0	33	103,3	043,4
Пром		40	1 1	1,3	20.0	140
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
	Итого за Полдник	220	6,3	5,8	38,5	231,6
	Ужин					
	Салат из свежих помидоров и					
54-53-2020	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
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	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
•	Итого за Ужин	590	22,7	22,8	75,9	599
	Второй ужин				,	
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2405	80,8	95,3	308,9	2416
	Суббота, 2 неделя	2100	00,0	, , ,	200,5	
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
0. 13 2020	Суп молочный с макаронными	30	,	5,7	0	107,5
54-19к-2020	изделиями	300	8,2	8,4	26,6	214,5
54-19к-2020 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
	Алео в ассортименте Слива	70	0,6	0,2	6,7	31
Пром.	Итого за Завтрак	630	21,6	21,1	70,4	556,7
	•	030	21,0	21,1	70,4	550,/
П	Второй завтрак	200	0.6	0.2	20.4	117.0
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Обед	-10				
54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1c-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-4Γ-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
	Итого за Обед	890	41,1	40,8	118,2	1002,9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	230	10,1	12,1	37,9	300,5
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5
54-1coyc-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
	Итого за Ужин	670	32,4	19,1	77,3	611,2
	Второй ужин			- ,=	- 7-	~ ;-
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
1	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2800	110,7	97,8	351,6	2726,8
	Воскресенье, 2 неделя	2000		- 1,50	221,0	2.20,0
	Завтрак					
	Запеканка из творога с					
54-5т-2020	проростками пшеницы	200	23,6	23,8	40	469,1
JT-J1-ZUZU	Чай черный байховый с молоком и	200	23,0	23,0	40	407,1
54-6гн-2020	-	200	1 6	1,5	8,6	53,5
	сахаром	30	1,6			70,3
Пром.	Хлеб в ассортименте		2,3	0,2	14,8	
Пром.	Повидло абрикосовое Итого за Завтрак	30 460	0,1 27,6	0 25,5	19,2 82,6	77,2 670,1
		/1611	//6	/ 3 3	A / D	6/11 [

Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,2	26,4	113
	Обед					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Суп из овощей с фрикадельками					
54-5c-2020	мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	Рыба, запеченная в сметанном					
54-9p-2020	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
•	Итого за Обед	850	36	34,1	103,2	863,1
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	220	10,1	7,1	35,5	246,3
	Ужин					
54-21г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,5	42,6	331,4
54-4coyc-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,6	76
-	Чай черный байховый с лимоном и					
54-4гн-2020	медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Ужин	550	20,5	18,9	83,7	585,9
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Второй ужин	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за день	2460	101,7	90,3	341,3	2583
	Средние показатели за Завтрак	547,5	23,33	21,91	77,27	598,76
	Средние показатели за Второй					
	завтрак	157,14	0,97	1,41	24,69	115,36
	Средние показатели за Обед	866,43	34,08	33,13	114,62	892,26
	Средние показатели за Полдник	226,43	9,69	11,04	35,14	278,64
	Средние показатели за Ужин	596,43	28,06	24,12	68,26	601,91
	Средние показатели за Второй					
	ужин	180	5,39	4,19	11,51	105,3
	Средние показатели за период	2573,9	101,5	95,8	331,5	2592,2

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

Показатель	Средние пока	затели 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)

	на	копи	тельн	іая ве	домо	сть п	о про		ам, в	г. ор	утто ((Meh	Ю №2	+)	ı	1
Название							Де						T		Сумм	Cp.
продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	- J 111111	знач.
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	18	17	15	42	1,5	23	49	18	24	15	37	1,5	23	49	333	23,8
пшеничная в/с			20							20					40	2,9
фасоль	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	2,9
крупа гречневая	92	-	-	-	-	92	-	92	-	-	-	-	92	-	368	26,3
ядрица крупа				_	71			_				71			141	10,1
кукурузная	_	-	-	-	/ 1	-	-	-	-	-	-	/1	-	-	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 пшенная	-	-	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	_	0,6	0,7	_	_	0,6	3,1	_	0,6	0,9	_	_	0,6	3,1	10,2	0,7
(корень)		0,0	0,7			0,0	3,1		0,0	0,5			0,0	3,1		
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	100	25	94	220	88	00		100	25	94	239	00	00		2107	
белокочанная	188	25	94	239	88	88	333	188	25	94	239	88	88	333	2107	150
лук зеленый	-	1	-	-	8,1	-	-	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) люцерна	-	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	_	_	_	2,2	-	6,3	_	_	_	_	2,2	_	6,3	_	17	1,2
(зелень)		_	_	۷,۷	-	0,3	_	_	_	_	۷,۷	-	0,3	_	1 /	1,2
персик	-	-	-	150	ı	-	-	-	-	-	150	ı	-	-	300	21,4
слива	-	-	-	-	ı	70	-	-	-	-	-	ı	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	_	-	7,5	_	-	-	_	-	-	43	_	_	_	_	50,3	3,6
черная		0		0	0		o		0		0	0		0		
ЛИМОН	150	8	-	8	8	-	8	150	8	-	8	8	-	8	64 300	4,6
груша	-	-	20	-	11	-	-		-	20	-	- 11	-	-	61,2	21,4
джем из	-	_	20		11	-	-	-	-	20		11	_	-		
джем из мандаринов	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	5,7
										L					1	1

αδρηνικουκοικοιοκοι - - - - - - - - - - - - 0 0 0 1.0 0 1.0 1	повидло							1	1								
Deficiency (a) (b) (b) (b) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c		-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	30	70	5,0
απεριειστιστιστιστιστιστιστιστιστιστιστιστιστι		-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14,3
быным г. 150 г. г. г. г. г. г. г. г. г. 2.0 2.0 г. г. г. г. 300 21,1 семсевь г.		-	-	150	-	-	-	-	-		150	-	-	-	-	300	
Nepheciiii		-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	
смесь смертня разверзования образования в правования в п		-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	100	
ухморукугов — 1 — 2 — 25 — 25 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 — 2 —	смесь							25							25	50	2.6
PHONO	сухофруктов	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	50	3,6
шукатна 9. 8.2 0.	курага	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	50	3,6
сок виноградный 200 с. с. с. с. с. с. с. с. с. д.	ИЗЮМ	22	1	-	20	-	9,5	15	22	-	-	20	-	9,5	15	133	9,5
виногращный 200 -	цукаты	-	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	0,6
ВИНОГРОДЛЬНИИ СОК РЕМЕТОВЛЬНИИ СОК СВИВОВЛЬНИИ СВИВОВЛЬНИИ СОК СПИВОВЛЬЙИ СОК СПИВОВЛЬЙ СОК СТЕВЕНИИ СТИВЬ СТЕВЕНИИ СОК СТЕВЕНИИ СОК СТЕВЕНИИ СОК СТЕВЕНИИ СТЕВЕНИИ СОК СТЕВЕНИИ СОК СТЕВЕНИИ СТЕВЕНИИ СОК СТЕВЕНИИ СТЕВЕНИИ СОК СТЕВЕН	сок	200										200			_	400	28.6
сок сивовый - <t< td=""><td></td><td>200</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>200</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>		200										200					
перенковый с с с с с с 200 с с с с д <	сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	28,6
переиновый		_	_	_	_	_	_	200	_	_	_	_	_	_	_	200	14.3
состанцений состанцений состання вый предения состания																	
черениневый - - 200 -		-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	-	-	400	28,6
составненный инференценский образовательный образовательным образовате		-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
апельсиновый - - - - 200 -	•																
говядина 1 категории 113 143 158 222 164 125 32 113 143 125 32 166 2 78 2 166 2 78 2 2 146 2 78 2 2 146 2 447 31,9 куриная грулка (фине) 2 2 3 2 2 2 2 94 2 2 99 2 2 2 99 2 2 2 99 2 2 2 99 2 2 2 99 2 2 2 99 2 2 2 99 2 2 2 99 2 2 2 99 2 2 2 99 2 2 3 3 2 101 2 3 3 2 3 3 2 2 3 3 3 2 3 3 2 3 3		-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	28,6
категории 113 143 143 158 222 164 125 32 113 143 158 222 194 125 32 113 143 158 222 194 125 32 113 143 158 222 194 2 447 31,9 корным групка (филе) -																	
нечень говяжья 78 - - - - 146 - 78 - - 146 - 78 - - - 447 31.9 курина групка (филе) - - 63 -		113	143	158	222	164	125	32	113	143	158	222	164	125	32	1916	137
куриная грудка (филе) С. 63 6.3 с. 63 с. 64 с. 63 с. 64 с. 65 с. 64 с. 64 с. 65 с. 64 с. 64 </td <td>*</td> <td>78</td> <td></td> <td></td> <td>_</td> <td></td> <td>146</td> <td>_</td> <td>78</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>146</td> <td>_</td> <td>447</td> <td>31.9</td>	*	78			_		146	_	78	_	_	_	_	146	_	447	31.9
(филе) - </td <td></td> <td>70</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>140</td> <td>_</td> <td>70</td> <td>_</td> <td>_</td> <td></td> <td></td> <td>140</td> <td></td> <td>77/</td> <td>31,7</td>		70					140	_	70	_	_			140		77/	31,7
горбуша (филе) -		-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	127	9,0
минтай (филе) - 94 - - - 94 - - - - 94 281 20,1 горбуна консерв. - - - 45 - - - - 90,4 6,5 биомороженое сах. - 50 - - 50 - - 50 - - 200 14,3 молоко ст. с сах. - - 38 - - - 38 - - 38 - - 38 - - 38 - - 38 - - 38 - - 38 - - 38 - - 38 - - 38 - - 180 - - 180 - - - 38 - - - 180 - - - - - - - - - - - - <td></td> <td>_</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>94</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>-</td> <td>_</td> <td>_</td> <td>93.6</td> <td>6.7</td>		_	_	_	_	_	_	_	_	94	_	_	-	_	_	93.6	6.7
горбуша консерв. Gномороженое - 50 - 50 -			94	_	_	_	_	94		-	_	_	-	_			
консерв. -																	,
биомороженое сах. - 50 - 50 - - 50 - - 50 - - 50 - - 50 - - 200 14.3 молоко ст. с сах. - 38 - - - 38 - - - - - - - - - - - - - - - - 180 - <td< td=""><td></td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>45</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>45</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>90,4</td><td>6,5</td></td<>		-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	90,4	6,5
молоко сг. с сах. - 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 0.1 снежок 2.5% - - - 180 - - 180 - - 180 - - 720 51.4 бифидок - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - -		-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14,3
сах. полоко 174 40 420 65 141 210 316 174 40 420 64 141 210 136 2552 182 сыворотка молочная - 2 -			20				20			20				20		150	10.0
сыворотка молочная - 2 -	cax.	-	38	-	-	-	38	-	-	38	-	-	1	38	-	152	10,9
молочная С 2 С	молоко	174	40	420	65	141	210	316	174	40	420	64	141	210	136	2552	182
молочная снежок 2.5% - - 180 - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - 180 - - 720 51,4 мдж 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 720 51,4 бифидок - - - 180 - - 180 - - 180 - - 720 51,4 варенец - 180 - - - 180 - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - - - - - - - - - - - - - - - -	сыворотка		2	_											_	2	0.1
м.д.ж - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 -	молочная	_	- 2		_		_	_	_	_	_	_			_		0,1
М.Д.Ж 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - - 180 - - -	снежок 2.5%	_	_	180	_	_	180	_	_	_	180	_	_	180	_	720	51.4
бифидок - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - - 360 25,7 йогурт 1.5% 180 - - 180 - - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - - 180 - - 180 - - 180 - - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 12.9 12.9 12.9 12.9 12.9 13.1 13.1 13.1 13.1 13.1 13.1 13.1 13.1 13.1	м.д.ж			100			100				100			100			,
варенец - 180 - - - - - - 180 - - 360 25,7 йогурт 1.5% 180 - - 180 - - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - - 180 - <td></td> <td>180</td> <td>-</td> <td>-</td> <td></td> <td>180</td> <td>-</td> <td></td> <td>180</td> <td>-</td> <td>-</td> <td></td> <td>180</td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td></td>		180	-	-		180	-		180	-	-		180	-			
йогурт 1.5% 180 - - 180 - - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 - - 180 -			-	-	180	-	-	180		-	-	180	-	-	180		
йогурт 2.0% - - - - - 180 -			180				-			180		-		-	-		
кефир - 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 - - 90 635 45,4 сметана 59 60 - 47 43 28 147 59 60 - 47 43 31 5,7 255 18,2 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 <th< td=""><td></td><td></td><td>-</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>-</td><td></td><td></td><td></td><td>180</td><td></td><td></td><td></td></th<>			-							-				180			
Творог - - 33 186 - - 90 - 17 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 сливочное 12 22 13 6,6 18 9,8 12 12 13 6,6 18 9,8 12 177 12,7 подсолнечное 7,3 55			100							100				-			
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 13 6,6 18 9,8 12 17 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			180			180							180	-			
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 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 <			20			21						180	21	21			
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 - 0,5 - 0,5 - 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 - <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10</td><td>47</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>											10	47					
масло подсолнечное 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 - 0,5 0,7 0,5 - 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 12 12 12 12 48 3,4 чай черный байховый 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 - 2 2 1 1,5		39	00	-	47	43	20	147	39	00	-	47	43	33	147	770	33,0
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 - 0,5 - 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 - - - - - 80 5,7 мед пчелиный - - 12 - - 12 - - 12 - - 12 - - 12 - - 12 2 1 1,5		43	32	42	35	29	43	29	43	42	42	33	29	44	29	516	36,9
подсолнечное 12 22 13 6,6 18 9,8 12 12 12 13 6,6 18 9,8 12 17/ 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 - - 0,5 - 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 -																	
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 - 0,5 - 0,5 - 0,5 - - - 0,2 сахар-песок 37 33 27 53 18 32 40 37 31 27 50 18 32 40 476 34,0 вафли - - - - 40 - - - - - 80 5,7 мед пчелиный - - 12 - - 12 - - 12 - - 12 - - 12 48 3,4 чай черный 2 1 1 2 2 1 2 2 1 - 2 2 1 2 2		12	22	13	6,6	18	9,8	12	12	12	13	6,6	18	9,8	12	177	12,7
пудра рафинадная 0,5 - - - 0,5 - 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 - - - - - 80 5,7 мед пчелиный - - 12 - - 12 - - 12 - - 12 48 3,4 чай черный 2 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 1,5		7.3	55	7.4	8.6	-	13	81	7.3	48	7.4	8	-	13	81	337	24.1
рафинадная 0,5 - - - - 0,5 - 0,5 - 0,5 - 0,2 сахар-песок 37 33 27 53 18 32 40 37 31 27 50 18 32 40 476 34,0 вафли - - - - - - - - - - 80 5,7 мед пчелиный - - 12 - - 12 - - 12 - - 12 48 3,4 чай черный 2 1 1 2 2 1 2 2 1 - 2 2 1 2 2				- , .	-,-												
сахар-песок 37 33 27 53 18 32 40 37 31 27 50 18 32 40 476 34,0 вафли - 80 5,7 мед пчелиный - - 12 - - 12 - - - 12 48 3,4 чай черный 2 1 1 2 2 1 2 2 1 - 2 2 1 2 2		0,5	-	-	-	-	0,5	-	0,5	0,7	-	-	-	0,5	-	2,7	0,2
вафли - - - - - - - - - - - 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 2		37	33	27	53	18	32	40	37	31	27	50	18	32	40	476	34,0
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 2	-		-	-							-			-	-		
чай черный байховый 2 1 1 2 2 1 2 2 1 - 2 2 1 2 21 1,5		-	-	12	-		-	12	-	-	12	-		-	12		
байховый		2	1		2	2	1		2	1		2	2	1	2	21	
какао-порошок - 4 4 4 - 16 1.1			1	1			1			1	_			1		21	1,5
	какао-порошок	-	4	-	-	-	4	_	_	4	-	-	-	4	-	16	1,1

кофейный напиток	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	10	0,7
крахмал картофельный	6	3,1	1	-	1	1	-	6	1	1	-	1	1	-	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)

	пакопительн	Т ведомо	erb no rpy		1		TO (IVICI	110 3124)	D
3.0	Название группы		2 2	Сред	ние значени	1Я	۵ ۷		Рекомен
№	продуктов	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	дуемое значение
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,			10,7		20		30,7	20
	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	128,7	14,3	17,5	39,8	7,1	-	207,4	300
	продукты	- , -	,-	. ,-	,-	.,		,	
15	кисломолочные	-	_	-	141,6	_	180	321,6	180
1.5	продукты	20.4						·	
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	caxap	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	-	-	-	ı	-	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

	меню жэ (11 лет и стар		я дете			
№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
(11 лет и старше)		Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54.1.2020	Завтрак	20	-	0.0		107.5
54-13-2020	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	200	1.6	1.5	8.6	53.5
	сахаром Хлеб безглютеновый		1.6 2.2	1.5 2.3	26	133.9
Пром.	Итого за Завтрак	60 540	19.7	21.1	64.5	525.5
	Второй завтрак	540	19.7	41.1	04.5	525.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
пром.	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Обед	200	1	U	23.4	103.0
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
34-113-2020	Борщ с капустой и картофелем	00	0.5	0.1	4.5	74.5
54-14c-2020	вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
34 14 C 2020	Макароны безглютеновые	230	1.0	7.0	10.7	71.5
54-18г-2020	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
54-6coyc-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
пром.	Итого за Обед	890	24.6	36.6	120	908.2
	Полдник	070	24.0	50.0	120	700.2
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
пром.	Итого за Полдник	260	11.4	10.5	31.3	265.2
	Ужин	200	11.7	10.5	31.3	203.2
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
пром.	Итого за Ужин	690	19.2	30.8	77	661.7
	Второй ужин	070	17,2	50.0	,,	001.7
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
пром.	Итого за Второй ужин	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за день	2780	81.7	105.4	326.4	2579.8
	Вторник, 1 неделя	2700	0117	10011	22011	201710
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-3o-2020	Омлет с морковью	200	14.8	21.7	6.8	281.2
0.002020	Чай черный байховый с лимоном и		1		0.0	20112
54-3гн-2020	сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	470	17.3	32.4	39.5	517.8
.	Второй завтрак					
Пром.	1	200	0.8	0.8	19.6	88.8
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Яблоко					
	Яблоко Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Яблоко Итого за Второй завтрак Обед			0.8	19.6	88.8
54-73-2020	Итого за Второй завтрак			0.8 6.1	6.4	86.8
54-73-2020	Итого за Второй завтрак Обед	200	0.8			
54-73-2020 54-13c-2020	Итого за Второй завтрак Обед Салат из белокочанной капусты	200	0.8			
	Итого за Второй завтрак Обед Салат из белокочанной капусты Щи из свежей капусты вегетарианские	200 60	1.6	6.1	6.4	86.8
54-13c-2020	Итого за Второй завтрак Обед Салат из белокочанной капусты Щи из свежей капусты	200 60 250	1.6 1.7	6.1 3.9	6.4 7.3	86.8
54-13c-2020 54-6г-2020	Итого за Второй завтрак Обед Салат из белокочанной капусты Щи из свежей капусты вегетарианские Рис отварной	200 60 250 200	1.6 1.7 4.8	6.1 3.9 7.2	7.3 48.6	86.8 71.4 278.3
54-13c-2020 54-6r-2020 54-21м-2020	Итого за Второй завтрак Обед Салат из белокочанной капусты Щи из свежей капусты вегетарианские Рис отварной Курица отварная	200 60 250 200 80	1.6 1.7 4.8 25.7	6.1 3.9 7.2 1.9	7.3 48.6 0.9	86.8 71.4 278.3 123.8

	Итого за Обед	890	37.7	26.1	117.9	858.6
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6.5	9.9	42.7	285.6
	Ужин				-	
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
1100.11	Итого за Ужин	540	29	56	37.3	769.5
	Второй ужин				2.102	
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2560	97.1	130.2	265.2	2621.3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
21 13 2020	Каша вязкая молочная пшенная с		0.0	0.1	2.7	13.1
54-7к-2020	изюмом	260	10.5	14.5	53.8	387.7
	Чай черный байховый с молоком и		10.0		22.3	20,.,
54-6гн-2020	сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
1	Итого за Завтрак	580	15.1	18.4	91.3	590.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
•	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Обед					
54-103-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-15c-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
	Рыба, припущенная в молоке					
54-6p-2020	(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
	Итого за Обед	850	23.3	25.8	91.1	690.6
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	16.2	8.9	16.5	210.6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	510	21.6	21.7	75.9	585.9
	Второй ужин			_		
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за день	2615	84.2	80	308.4	2290.8
	Четверг, 1 неделя					
# 4.4.5055	Завтрак	• • •	<u> </u>	0.0		10- 0
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7 _T -2020	Творожно-пшенная 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	<u>60</u>	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	530	23.1	20.4	73.7	571.1
П	Второй завтрак	200	-	0	44.0	101.0
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	Итого за Второй завтрак	200	3	0	44.8	191.2

	Обед					
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
5+ 115 2020	Борщ с капустой и картофелем	00	0.5	0.1	4.5	74.5
54-14c-2020	вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
3+ 1+C 2020	Макароны безглютеновые	230	1.0	7.0	10.5	71.5
54-18г-2020	отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6coyc-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
пром.	Итого за Обед	890	33.5	42.9	116.1	985.3
	Полдник	070	33.3	72.7	110.1	765.5
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
пром.	Итого за Полдник	260	11.4	10.5	31.3	265.2
	Ужин	200	11.7	10.5	31.3	203.2
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16.4	16.7	11.8	262.8
54-6coyc-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
	•	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром. Пром.	Апельсин Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
пром.	Итого за Ужин	710	23.1	31	68.1	644.2
	Второй ужин	/10	23.1	31	08.1	044.2
П	Простокваша 6% Мечниковская	200	5.6	8	8.2	127.2
Пром.	Итого за Второй ужин	200 200	5.6	8	8.2	127.2
		2790	99.7	112.8	342.2	2784.2
	Итого за день	2/90	99.7	112.8	342.2	2/84.2
	Пятница, 1 неделя					
52.10. 2020	Завтрак	10	0.1	0.2	0.1	74.0
53-193-2020	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
54.6 2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.7	0.6	52.5
54-6гн-2020	сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60 520	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	520	10.1	20.8	64.6	484.8
П	Второй завтрак	200	0.6	0	22	124.4
Пром.	Сок персиковый	200 200	0.6 0.6	0 0	33 33	134.4 134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.0	U	33	134.4
54.10, 2020	Обед	<i>c</i> 0	0.9	2.2	7.8	(2.7
54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54 12 - 2020	Щи из свежей капусты	250	1 7	2.0	7.2	71.4
54-13c-2020 54-11r-2020	вегетарианские Картофельное пюре	250 200	1.7 4.1	3.9 8.1	7.3 26.4	71.4 194.4
34-111-2020	Рыба, припущенная в молоке	200	4.1	6.1	20.4	194.4
54-7p-2020	(минтай)	80	10.5	6.2	2.3	106.7
54-7р-2020	` '	200	1.8	0.2	23.5	100.7
Пром.	Компот из кураги Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
пром.	Итого за Обед	850	21.2	23.9	93.3	672.3
	Полдник	050	21,2	23.9	93.3	072.3
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
пром.	Итого за Полдник	260 260	6.5	11.3	28.7	242.2
	Ужин	∠ 00	0.5	11.3	40.7	<i>∠</i> +∠.∠
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19.3	1.7	41.8	259.9
54-131-2020 54-21m-2020	Курица отварная	80	25.7	1.7	0.9	123.8
54-6coyc-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	123.8
54-6сбус-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
			2.2	2.3	26	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60 590			78.2	133.9
	Итого за Ужин	580	48.4	10.5	/8.4	602.4
П	Второй ужин	200	5 0	C 4	0.2	112.6
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6

	Итого за Второй ужин	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за день	2610	92.6	72.9	306	2249.7
		2010	92.0	14.9	300	2249.1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак		0.4			
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-40-2020	Омлет с сыром	200	25.3	35.4	3.9	435.9
	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	470	27.8	46.1	36.6	672.5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
1100.11	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Обед		0.0	0.0	127.0	00.0
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
34-73-2020		00	1.0	0.1	0.4	00.0
54 12 - 2020	Щи из свежей капусты	250	1.7	2.0	7.2	71.4
54-13c-2020	вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-6r-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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	890	23.3	44.4	121.7	980.6
	Полдник					
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
пром.	Итого за Полдник	260	6.5	9.9	42.7	285.6
	Ужин	200	0.5	7.7	72.7	203.0
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	2.0	25.4	10.0	277.2
			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
	Итого за Ужин	690	30.2	56.5	51.7	836
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
-	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2710	94.4	162.7	280.5	2964.5
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
34-43-2020		00	0.8	0.1	2.9	13.4
54.87.2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	260	10.0	1.4.4	52.2	202.2
54-8к-2020		260	10.9	14.4	52.2	382.2
£4.6 2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.0	1.5	0.6	52.5
54-6гн-2020	сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	580	15.5	18.3	89.7	585
	Второй завтрак		<u> </u>			
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и					
54-53-2020	огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-15c-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11r-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
5 / III 2020	Рыба, припущенная в молоке	200		0.1	20.1	17 11 1
54-6p-2020	(горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-7хн-2020		200	0.6	9.3	22.7	93.2
	Компот из смеси сухофруктов					
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
İ	Итого за Обед	850	22.2	24.9	91.2	678.1

	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	16.2	8.9	16.5	210.6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	510	21.6	21.7	75.9	585.9
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за день	2615	83.5	79	306.9	2272.8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	540	19.7	21.1	64.5	525.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Обед					
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
	Борщ с капустой и картофелем					
54-14c-2020	вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
	Макароны безглютеновые					
54-18г-2020	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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	890	24.6	36.6	120	908.2
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	11.4	10.5	31.3	265.2
	Ужин					
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
J r 4111-4040	чаи черный байховый с сахаром	_00	0.2	U		
	Абрикос	150	1.4	0.2	13.5	60.8
Пром. Пром.					13.5 26	60.8 133.9
Пром.	Абрикос	150	1.4	0.2		
Пром.	Абрикос Хлеб безглютеновый	150 60	1.4 2.2	0.2 2.3	26	133.9
Пром.	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин	150 60	1.4 2.2	0.2 2.3	26	133.9
Пром. Пром.	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин	150 60 690	1.4 2.2 19.2	0.2 2.3 30.8	26 77	133.9 661.7
Пром. Пром.	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2%	150 60 690 200	1.4 2.2 19.2 5.8	0.2 2.3 30.8 6.4	26 77 8.2	133.9 661.7 113.6
Пром. Пром.	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин Итого за день	150 60 690 200 200	1.4 2.2 19.2 5.8 5.8	0.2 2.3 30.8 6.4 6.4	26 77 8.2 8.2	133.9 661.7 113.6 113.6
Пром. Пром.	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя	150 60 690 200 200	1.4 2.2 19.2 5.8 5.8	0.2 2.3 30.8 6.4 6.4	26 77 8.2 8.2	133.9 661.7 113.6 113.6
Пром. Пром. Пром.	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак	150 60 690 200 200	1.4 2.2 19.2 5.8 5.8	0.2 2.3 30.8 6.4 6.4 105.4	26 77 8.2 8.2	133.9 661.7 113.6 113.6
Пром. Пром. Пром. 53-193-2020	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями)	150 60 690 200 200 2780	1.4 2.2 19.2 5.8 5.8 81.7	0.2 2.3 30.8 6.4 6.4	26 77 8.2 8.2 326.4	133.9 661.7 113.6 113.6 2579.8
Пром. Пром.	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Омлет с морковью	150 60 690 200 200 2780	1.4 2.2 19.2 5.8 5.8 81.7	0.2 2.3 30.8 6.4 6.4 105.4	26 77 8.2 8.2 326.4	133.9 661.7 113.6 113.6 2579.8
Пром. Пром. 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Омлет с морковью Чай черный байховый с лимоном и	150 60 690 200 200 2780	1.4 2.2 19.2 5.8 5.8 81.7	0.2 2.3 30.8 6.4 6.4 105.4	26 77 8.2 8.2 326.4	133.9 661.7 113.6 113.6 2579.8 74.8 281.2
Пром. Пром. 53-193-2020 54-30-2020 54-3гн-2020	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Омлет с морковью Чай черный байховый с лимоном и сахаром	150 60 690 200 200 2780	1.4 2.2 19.2 5.8 5.8 81.7 0.1 14.8	0.2 2.3 30.8 6.4 6.4 105.4 8.3 21.7	26 77 8.2 8.2 326.4	133.9 661.7 113.6 113.6 2579.8 74.8 281.2
Пром. Пром. 11 ром. 12 ром. 13 ром. 14 ром. 15 ром. 15 ром. 16 ром. 17 ром. 17 ром. 18 ром.	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Омлет с морковью Чай черный байховый с лимоном и сахаром Хлеб безглютеновый	150 60 690 200 2780 10 200 200 60	1.4 2.2 19.2 5.8 5.8 81.7 0.1 14.8 0.2 2.2	0.2 2.3 30.8 6.4 6.4 105.4 8.3 21.7 0.1 2.3	26 77 8.2 8.2 326.4 0.1 6.8 6.6 26	133.9 661.7 113.6 113.6 2579.8 74.8 281.2 27.9 133.9
Пром. Пром. 53-193-2020 54-30-2020 54-3гн-2020	Абрикос Хлеб безглютеновый Итого за Ужин Второй ужин Кефир 3.2% Итого за Второй ужин Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Омлет с морковью Чай черный байховый с лимоном и сахаром	150 60 690 200 200 2780 10 200	1.4 2.2 19.2 5.8 5.8 81.7 0.1 14.8	0.2 2.3 30.8 6.4 6.4 105.4 8.3 21.7	26 77 8.2 8.2 326.4 0.1 6.8	133.9 661.7 113.6 113.6 2579.8 74.8 281.2

Полдник 54-6в-2020 Кекс рисовый с грушей 60 1.1 4.9 Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 100 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	19.6 88.8 6.4 86.8 7.3 71.4 48.6 278.3 0.9 123.8 3.1 58 25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-73-2020 Салат из белокочанной капусты 60 1.6 6.1 54-13c-2020 вегетарианские 250 1.7 3.9 54-6г-2020 Рис отварной 200 4.8 7.2 54-21м-2020 Курица отварная 80 25.7 1.9 54-6соус-2020 Соус молочный безглютеновый 40 1 4.6 54-6хн-2020 Компот из изюма 200 0.7 0.1 Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3 Итого за Обед 890 37.7 26.1 Полдник	7.3 71.4 48.6 278.3 0.9 123.8 3.1 58 25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-13c-2020 Щи из свежей капусты вегетарианские 250 1.7 3.9 54-6г-2020 Рис отварной 200 4.8 7.2 54-21м-2020 Курица отварная 80 25.7 1.9 54-6соус-2020 Соус молочный безглютеновый 40 1 4.6 54-6кн-2020 Компот из изюма 200 0.7 0.1 Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3 Итого за Обед 890 37.7 26.1 Полдник	48.6 278.3 0.9 123.8 3.1 58 25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-13c-2020 вегетарианские 250 1.7 3.9 54-6г-2020 Рис отварной 200 4.8 7.2 54-21м-2020 Курица отварная 80 25.7 1.9 54-6соус-2020 Соус молочный безглютеновый 40 1 4.6 54-6кн-2020 Компот из изюма 200 0.7 0.1 Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3 Итого за Обед 890 37.7 26.1 Полдник 60 1.1 4.9 54-6в-2020 Кекс рисовый с грушей 60 1.1 4.9 Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 <td>48.6 278.3 0.9 123.8 3.1 58 25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6</td>	48.6 278.3 0.9 123.8 3.1 58 25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-6г-2020 Рис отварной 200 4.8 7.2 54-21м-2020 Курица отварная 80 25.7 1.9 54-6соус-2020 Соус молочный безглютеновый 40 1 4.6 54-6хн-2020 Компот из изюма 200 0.7 0.1 Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3 Итого за Обед 890 37.7 26.1 Полдник 60 1.1 4.9 Бе-2020 Кекс рисовый с грушей 60 1.1 4.9 Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 200 3.9 35.4 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 <td>0.9 123.8 3.1 58 25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6</td>	0.9 123.8 3.1 58 25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-21м-2020 Курица отварная 80 25.7 1.9 54-6соус-2020 Соус молочный безглютеновый 40 1 4.6 54-6хн-2020 Компот из изюма 200 0.7 0.1 Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3 Итого за Обед 890 37.7 26.1 Полдник 54-6в-2020 Кекс рисовый с грушей 60 1.1 4.9 Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Ужин 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	0.9 123.8 3.1 58 25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-6соус-2020 Соус молочный безглютеновый 40 1 4.6 54-6хн-2020 Компот из изюма 200 0.7 0.1 Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3 Итого за Обед 890 37.7 26.1 Полдник 60 1.1 4.9 Тром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 200 3.9 35.4 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-6хн-2020 Компот из изюма 200 0.7 0.1 Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3 Итого за Обед 890 37.7 26.1 Полдник 60 1.1 4.9 Б4-6в-2020 Кекс рисовый с грушей 60 1.1 4.9 Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 200 3.9 35.4 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	25.6 106.4 26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3 Итого за Обед 890 37.7 26.1 Полдник 60 1.1 4.9 Б4-6в-2020 Кекс рисовый с грушей 60 1.1 4.9 Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 260 6.5 9.9 Ужин 200 3.9 35.4 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 80 22.7 18.3 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	26 133.9 117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
Итого за Обед 890 37.7 26.1 Полдник 54-6в-2020 Кекс рисовый с грушей 60 1.1 4.9 Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 200 3.9 35.4 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	117.9 858.6 21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
Полдник 60 1.1 4.9	21.1 132.6 21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-6в-2020 Кекс рисовый с грушей 60 1.1 4.9 Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 200 3.9 35.4 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
Пром. Снежок 2.5% 200 5.4 5 Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 260 6.5 9.9 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	21.6 153 42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
Итого за Полдник 260 6.5 9.9 Ужин 200 3.9 35.4 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	42.7 285.6 10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
Ужин 200 3.9 35.4 54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	10.8 377.2 0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-19г-2020 Капуста белокочанная тушеная 200 3.9 35.4 54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-20м-2020 Говядина отварная 80 22.7 18.3 54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин Пром. Варенец 2.5% 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	0.4 257 0.1 1.4 11.3 635.6
54-1гн-2020 Чай черный байховый (без сахара) 200 0.2 0 Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин Пром. Варенец 2.5% 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	0.1 1.4 11.3 635.6
Итого за Ужин 480 26.8 53.7 Второй ужин 200 5.8 5 Пром. Варенец 2.5% 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	11.3 635.6
Второй ужин Пром. Варенец 2.5% 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	
Пром. Варенец 2.5% 200 5.8 5 Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	
Итого за Второй ужин 200 5.8 5 Итого за день 2500 94.9 127.9	8.2
Итого за день 2500 94.9 127.9	8.2 101
	239.2 2487.4
Среда, 2 неделя	210711
Завтрак	
54-43-2020 Перец болгарский в нарезке 60 0.8 0.1	2.9 15.4
Каша вязкая молочная пшенная с	2.7
54-7к-2020 изюмом 260 10.5 14.5	53.8 387.7
Чай черный байховый с молоком и	33.0
54-6гн-2020 сахаром 200 1.6 1.5	8.6 53.5
Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3	26 133.9
Итого за Завтрак 580 15.1 18.4	91.3 590.5
Второй завтрак	370.3
Пром. Сок морковный 200 2.2 0.2	25.2 111.4
Итого за Второй завтрак 200 2.2 0.2	25.2 111.4
Обед	23.2
54-103-2020 Салат из капусты с овощами 60 1.7 4	1.7 50
54-103-2020 Салат из капусты с обощами об 1.7 4 54-15c-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
Рыба, припущенная в молоке	20.4
54-6р-2020 (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
Итого за Обед 850 23.3 25.8	91.1 690.6
Полдник	71.1 070.0
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
Итого за Полдник 275 16.2 8.9	16.5 210.6
Ужин	10.5 410.0
54-11м-2020 Плов из отварной говядины 250 19.1 19.3	48.2 443
54-11м-2020 Плов из отварной говядины 250 19.1 19.5 54-14гн-2020 Чай с грушей и апельсином 200 0.3 0.1	1.7 9
34-14гн-2020 Чай с грушей и апельсином 200 0.3 0.1 Пром. Хлеб безглютеновый 60 2.2 2.3	26 133.9
Пром. Алео оезглютеновый 60 2.2 2.5 Итого за Ужин 510 21.6 21.7	75.9 585.9
ИТОГО ЗА УЖИН 510 21.0 21.7 Второй ужин	13.7 383.9
	8.4 101.8
1 1	8.4 101.8
	308.4 2290.8
Итого за день 2615 84.2 80 Четверг, 2 неделя 3автрак	

54-13-2020	Cum Thomas IV company	30	7	8.9	0	107.5
54-7 _T -2020	Сыр твердых сортов в нарезке	200	13.5	9.2	18.8	212.5
	Творожно-пшенная запеканка					
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
	Итого за Завтрак	530	23.1	20.4	73.7	571.1
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	Итого за Второй завтрак	200	3	0	44.8	191.2
	Обед					
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
	Борщ с капустой и картофелем					
54-14c-2020	вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
	Макароны безглютеновые					
54-18г-2020	отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6coyc-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4.6	3.1	58
54-3xH-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0.2	25.7	108.1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
пром.	Итого за Обед	890	33.5	42.9	116.1	985.3
	7.1	890	33.5	42.9	110.1	985.3
74.0 2020	Полдник		5 6	4.1	21.0	1460
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
	Итого за Полдник	260	11.4	10.5	31.3	265.2
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16.4	16.7	11.8	262.8
54-6coyc-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
TIPOM.	Алео осы лютеновый	00	2.2	2.5	20	133.7
пром.	Итого за Ужин	710	23.1	31	68.1	644.2
пром.						
Пром.	Итого за Ужин					
	Итого за Ужин Второй ужин	710	23.1	31	68.1	644.2
	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин	710 200 200	23.1 5.6 5.6	8 8	8.2 8.2	127.2 127.2
	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день	710 200	23.1 5.6	8	68.1 8.2	644.2 127.2
	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя	710 200 200	23.1 5.6 5.6	8 8	8.2 8.2	127.2 127.2
Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак	710 200 200 2790	5.6 5.6 99.7	8 8 112.8	8.2 8.2 342.2	127.2 127.2 127.2 2784.2
Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями)	710 200 200 2790	5.6 5.6 99.7	8 8 112.8	8.2 8.2 342.2	127.2 127.2 127.2 2784.2
Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба"	710 200 200 2790	5.6 5.6 99.7	8 8 112.8	8.2 8.2 342.2	127.2 127.2 127.2 2784.2
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и	710 200 200 2790 10 250	5.6 5.6 99.7 0.1 6.2	8 8 112.8 8.3 8.7	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9	127.2 127.2 127.2 2784.2 74.8 222.6
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром	710 200 200 2790 10 250	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2	8 8 112.8 8.3 8.7	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9	74.8 222.6
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый	710 200 200 2790 10 250 200 60	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26	74.8 222.6 53.5 133.9
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак	710 200 200 2790 10 250	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2	8 8 112.8 8.3 8.7	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9	74.8 222.6
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак	710 200 200 2790 10 250 200 60 520	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый	710 200 200 2790 10 250 200 60 520	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6	74.8 222.6 53.5 134.4
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак	710 200 200 2790 10 250 200 60 520	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед	200 200 2790 10 250 200 60 520 200 200	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.6	8.3 8.7 1.5 2.3 20.8	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6	74.8 222.6 53.5 134.4 134.4
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом	710 200 200 2790 10 250 200 60 520	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6	74.8 222.6 53.5 134.4
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты	710 200 200 2790 10 250 200 60 520 200 60	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.6	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 63.7
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-13c-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские	710 200 200 2790 10 250 200 60 520 60 250	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33 7.8	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 63.7
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре	710 200 200 2790 10 250 200 60 520 200 60	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.6	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 63.7
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке	200 200 2790 10 250 200 60 520 60 250 200 200 200	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9 1.7 4.1	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33 7.8 7.3 26.4	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 134.4 194.4
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7p-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре	200 200 2790 10 250 200 60 520 200 200 200 200 80	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9 1.7 4.1	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0 3.3 3.9 8.1	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33 7.8 7.3 26.4	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 194.4
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке	200 200 2790 10 250 200 60 520 60 250 200 200 200	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9 1.7 4.1	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33 7.8 7.3 26.4	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 134.4 194.4
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-13c-2020 54-11г-2020 54-7p-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай)	200 200 2790 10 250 200 60 520 200 200 200 200 80	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9 1.7 4.1	8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0 3.3 3.9 8.1	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33 7.8 7.3 26.4	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 194.4
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-11г-2020 54-7p-2020 54-5хн-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги	200 200 2790 10 250 200 60 520 200 60 200 200 80 200	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9 1.7 4.1 10.5 1.8	31 8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0 3.3 3.9 8.1 6.2 0.1	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33 7.8 7.3 26.4 2.3 23.5	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 194.4 106.7 102.2
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-11г-2020 54-7p-2020 54-5хн-2020	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед	200 200 2790 10 250 200 60 520 200 60 250 200 60 250 200 60 60 60 60 60 60 60 60 60	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9 1.7 4.1 10.5 1.8 2.2	31 8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0 3.3 3.9 8.1 6.2 0.1 2.3	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 7.8 7.8 7.3 26.4 2.3 23.5 26	74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 194.4 106.7 102.2 133.9
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-13c-2020 54-17-2020 54-5хн-2020 Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник	200 200 2790 10 250 200 60 520 60 250 200 60 250 200 60 80 200 60 80 80 850	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9 1.7 4.1 10.5 1.8 2.2 21.2	31 8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0 3.3 3.9 8.1 6.2 0.1 2.3 23.9	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33 7.8 7.3 26.4 2.3 23.5 26 93.3	644.2 127.2 127.2 2784.2 74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 134.4 106.7 102.2 133.9 672.3
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-13c-2020 54-17-2020 54-5хн-2020 Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник Кекс рисовый с грушей	200 200 2790 10 250 200 60 520 200 60 250 200 80 200 60 850 60	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9 1.7 4.1 10.5 1.8 2.2 21.2	31 8 8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0 3.3 3.9 8.1 6.2 0.1 2.3 23.9	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33 7.8 7.3 26.4 2.3 23.5 26 93.3	127.2 127.2 127.2 2784.2 74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 134.4 106.7 102.2 133.9 672.3
Пром. 53-193-2020 54-16к-2020 54-6гн-2020 Пром. Пром. 54-183-2020 54-13c-2020 54-17-2020 54-5хн-2020 Пром.	Итого за Ужин Второй ужин Простокваша 6% Мечниковская Итого за Второй ужин Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша "Дружба" Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак Сок персиковый Итого за Второй завтрак Обед Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты вегетарианские Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай) Компот из кураги Хлеб безглютеновый Итого за Обед Полдник	200 200 2790 10 250 200 60 520 60 250 200 60 250 200 60 80 200 60 80 80 850	23.1 5.6 5.6 99.7 0.1 6.2 1.6 2.2 10.1 0.6 0.9 1.7 4.1 10.5 1.8 2.2 21.2	31 8 8 112.8 8.3 8.7 1.5 2.3 20.8 0 0 3.3 3.9 8.1 6.2 0.1 2.3 23.9	8.2 8.2 342.2 0.1 29.9 8.6 26 64.6 33 33 7.8 7.3 26.4 2.3 23.5 26 93.3	644.2 127.2 127.2 2784.2 74.8 222.6 53.5 133.9 484.8 134.4 134.4 134.4 106.7 102.2 133.9 672.3

	Ужин					
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
54-6coyc-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
Пром.	Итого за Ужин	580	48.4	10.5	78.2	602.4
	Второй ужин				7 412	
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
1100	Итого за Второй ужин	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за день	2610	92.6	72.9	306	2249.7
	Суббота, 2 неделя		, _,,	1 12		
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-4o-2020	Омлет с сыром	200	25.3	35.4	3.9	435.9
31 10 2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	25.5	33.1	3.9	133.5
54-3гн-2020	сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	470	27.8	46.1	36.6	672.5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
•	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Обед					
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
	Щи из свежей капусты					
54-13c-2020	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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	1030	28.3	49.9	182.5	1292.9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6.5	9.9	42.7	285.6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	690	30.2	56.5	51.7	836
	Второй ужин			_		
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2850	99.4	168.2	341.3	3276.8
	Воскресенье, 2 неделя					
			1			
	Завтрак					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
	Перец болгарский в нарезке Каша вязкая молочная пшенная с					
54-43-2020 54-8к-2020	Перец болгарский в нарезке Каша вязкая молочная пшенная с курагой	60 260	0.8	0.1	2.9 52.2	15.4 382.2
54-8к-2020	Перец болгарский в нарезке Каша вязкая молочная пшенная с курагой Чай черный байховый с молоком и	260	10.9	14.4	52.2	382.2
54-8к-2020 54-6гн-2020	Перец болгарский в нарезке Каша вязкая молочная пшенная с курагой Чай черный байховый с молоком и сахаром	260 200	10.9	14.4	52.2 8.6	382.2 53.5
54-8к-2020	Перец болгарский в нарезке Каша вязкая молочная пшенная с курагой Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый	260 200 60	10.9 1.6 2.2	14.4 1.5 2.3	52.2 8.6 26	382.2 53.5 133.9
54-8к-2020 54-6гн-2020	Перец болгарский в нарезке Каша вязкая молочная пшенная с курагой Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак	260 200	10.9	14.4	52.2 8.6	382.2 53.5
54-8к-2020 54-6гн-2020 Пром.	Перец болгарский в нарезке Каша вязкая молочная пшенная с курагой Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак Второй завтрак	260 200 60 580	10.9 1.6 2.2 15.5	14.4 1.5 2.3 18.3	52.2 8.6 26 89.7	382.2 53.5 133.9 585
54-8к-2020 54-6гн-2020	Перец болгарский в нарезке Каша вязкая молочная пшенная с курагой Чай черный байховый с молоком и сахаром Хлеб безглютеновый Итого за Завтрак	260 200 60	10.9 1.6 2.2	14.4 1.5 2.3	52.2 8.6 26	382.2 53.5 133.9

	Салат из свежих помидоров и					
54-53-2020	огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-15c-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
	Рыба, припущенная в молоке					
54-6p-2020	(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
	Итого за Обед	850	22.2	24.9	91.2	678.1
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	16.2	8.9	16.5	210.6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	510	21.6	21.7	75.9	585.9
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за день	2615	83.5	79	306.9	2272.8
Средние показат	ели за Завтрак	527.1	18.4	25.4	65.7	563.9
Средние показат	ели за Второй завтрак	200.0	1.5	0.3	27.5	118.8
Средние показат	ели за Обед	882.9	26.9	32.5	111.7	847.1
Средние показат	ели за Полдник	264.3	10.7	10.0	30.0	252.1
Средние показат	ели за Ужин	600.0	27.4	32.4	64.4	659.8
Средние показат	ели за Второй ужин	200.0	5.8	5.8	8.3	108.6
Средние показат	ели за период	2674.3	90.7	106.4	307.6	2550.3

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

Показатель	Средние пока	азатели 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	День									Cynn	Cp.					
продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумм	знач.
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	1	21	17	17	1	15	17	1	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 пшенная	-	-	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

	1					I	I	I				I			ı	
крупа	48	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	95	7
гречневая 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	2	6	2	2	10	2	2	2	6	2	2	10	2	2	54	4
(зелень)		U		2	10				U			10			34	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	_	_	28	_	_	_	_	_	_	28	_	_	_	_	56	4
цветная																
капуста	25	412	-	170	62	412	-	25	412	-	170	62	412	-	2162	154
белокочанная	_	_	41			_	41	_	_	41		_	_	41	163	12
тыква яблоко	33	200	40	33	-	200	40	33	200	40	33	-	200	40	1091	78
слива	-	200	-	-	-	150	-	-	200	-	-	-	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	100							100								
абрикосов	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
чернослив	-	-	-	25	8	-	-	-	-	-	25	8	-	-	65	5
смесь			25				2.5			25				25		
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	1		1	,	200	_	_	_		-	_	200	-		400	29
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	-	130	22	-	130	_	22	_	130	22	-	130	-	22	610	44
(филе)					70							70			1.45	10
минтай (филе) горбуша (филе)	-	-	72	-	72	-	72	-	-	72	-	72	-	72	145 289	10 21
1 7 (1 /	437	95	236	305	265	101	236	437	95	236	305	265	101	236	3352	239
молоко 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 российск.	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	217	16
сметана	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	19	1
масло		27	21		21	(2)	21	40	27	21		21	(2	21		20
сливочное	42	37	31	30	31	63	31	42	37	31	30	31	63	31	530	38
масло	21	56	11	18	19	56	11	21	56	11	18	19	56	11	383	27
подсолнечное					1)							1)				
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	-	1	5.4	5.4	1	1	5.4	1	-	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)

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)											
	Название группы			Рекоменду							
$N_{\underline{0}}$	**	20000001	2-й	Обел	Поличи	Ужин	2-й	Crimina	емое		
	продуктов	Завтрак	завтрак	Обед	Полдник	УЖИН	ужин	Сутки	значение		
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	-	-	19.8	-	-	-	19.8	20		
	безглютеновые										
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,	-	-	8.5	-	8.5	-	17	20		
	язык, сердце)										
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	caxap	7.6	ı	8.2	5.5	3	-	24.3	35		
23	чай	1	ı	-	-	1	-	2	0,4		
24	крахмал	-	ı	-	2.3	ı	-	2.3	4		
25	соль йодированная	0.9	ı	1.8	0.2	1.1	-	4	6		

Меню №6 (11 лет и старше) для детей с целиакией

	меню жо (11 лет и стар					
№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
(11 лет и старше)		Γ.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
	Каша вязкая молочная пшенная с	260	10.9	14.4	52.2	382.2
54-8к-2020	курагой					
54.6 2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	8.6	53.5
54-6гн-2020	сахаром	<i>c</i> 0	2.2	2.2	26	122.0
Пром.	Хлеб безглютеновый	60 590	2.2	2.3	26 89.7	133.9
	Итого за Завтрак	580	15.5	18.3	89.7	585
П	Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Сок морковный	200 200	2.2 2.2	0.2 0.2	25.2 25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Обед					
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-15c-2020	**	250	1.5	2.1	12	73
54-13c-2020 54-11r-2020	Рассольник ленинградский с рисом Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
J 1 -111-2020	Рыба, припущенная в молоке					174.4
54-6p-2020	(горбуша)	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-7xh-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
пром.	Итого за Обед	850	22.2	24.9	91.2	678.1
	Полдник	050	22.2	2117	71.2	070.1
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
пром.	Итого за Полдник	275	16.2	8.9	16.5	210.6
	Ужин		1012		1000	
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
_	Итого за Ужин	510	21.6	21.7	75.9	585.9
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
•	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за день	2615	83.5	79	306.9	2272.8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-40-2020	Омлет с сыром	200	25.3	35.4	3.9	435.9
	Чай черный байховый с лимоном и	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-3гн-2020	сахаром	200			0.0	21.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	470	27.8	46.1	36.6	672.5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Обед		<u> </u>			_
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
	Щи из свежей капусты		1.7	3.9	7.3	71.4
54-13c-2020	*					
54-6г-2020	1		4.8	7.2	48.6	278.3
54-19м-2020	Печень тертая	80	11.3	20.2	4.7	245.8
54-6coyc-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

	Итого за Обед	890	23.3	44.4	121.7	980.6
	Полдник					
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
пром	Итого за Полдник	260	6.5	9.9	42.7	285.6
	Ужин		0.0	7.72	1217	
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
пром	Итого за Ужин	690	30.2	56.5	51.7	836
	Второй ужин	0,0	00.2	2012	01,7	320
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
пром	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2710	94.4	162.7	280.5	2964.5
	Среда, 1 неделя	2/10	<i>></i>	1020	20012	250110
	Завтрак					
53-193-2020	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
5 1 TOR 2020	Чай черный байховый с молоком и					
54-6гн-2020	сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
1100.11	Итого за Завтрак	520	10.1	20.8	64.6	484.8
	Второй завтрак		1001	200	0.10	
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
•	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед			-		
54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
	Щи из свежей капусты					
54-13c-2020	вегетарианские	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
	Рыба, припущенная в молоке	00	10.5	6.2	2.2	1067
54-7p-2020	(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
	Итого за Обед	850	21.2	23.9	93.3	672.3
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6.5	11.3	28.7	242.2
	Ужин					
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
54-6coyc-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
	Итого за Ужин	580	48.4	10.5	78.2	602.4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за Второй ужин	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за день	2610	92.6	72.9	306	2249.7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7т-2020	Творожно-пшенная 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
1	Итого за Завтрак	530	23.1	20.4	73.7	571.1

	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	Итого за Второй завтрак	200	3	0	44.8	191.2
	Обед					
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
	Борщ с капустой и картофелем			1.6		
54-14c-2020	вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
	Макароны безглютеновые	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-18г-2020	отварные	200	4.7	0.8	43.7	202.7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6coyc-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
	Итого за Обед	890	33.5	42.9	116.1	985.3
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	11.4	10.5	31.3	265.2
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16.4	16.7	11.8	262.8
54-6coyc-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
	Итого за Ужин	710	23.1	31	68.1	644.2
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5.6	8	8.2	127.2
	Итого за Второй ужин	200	5.6	8	8.2	127.2
	Итого за день	2790	99.7	112.8	342.2	2784.2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак		0.0	0.4		
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54.7- 2020	Каша вязкая молочная пшенная с	260	10.5	14.5	53.8	387.7
54-7к-2020	изюмом					
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	сахаром Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
пром.	Итого за Завтрак	580	15.1	18.4	91.3	590.5
	Второй завтрак	300	13.1	10.4	71.3	370.3
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
пром.	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Обед	200	2,2	0.2	23,2	111,4
54-103-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-15c-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.5	2.1	12	73
54-11Γ-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
3 : 111 2020	Рыба, припущенная в молоке					
54-6p-2020	(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
	Итого за Обед	850	23.3	25.8	91.1	690.6
	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	275	16.2	8.9	16.5	210.6
	Ужин					
54-11м-2020		250	19.1	19.3	48.2	443
	Плов из отварной говядины					
54-14гн-2020	Плов из отварной говядины Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
					1.7 26	9 133.9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1		

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
пром.	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за день	2615	84.2	80	308.4	2290.8
	Суббота, 1 неделя		0 112		20011	22,000
	Завтрак					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-3o-2020	Омлет с морковью	200	14.8	21.7	6.8	281.2
0.002020	Чай черный байховый с лимоном и					
54-3гн-2020	сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
1	Итого за Завтрак	470	17.3	32.4	39.5	517.8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
•	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Обед					
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8
	Щи из свежей капусты	250	1.7	2.0	7.3	71.4
54-13c-2020	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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	890	37.7	26.1	117.9	858.6
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1 21.6 42.7	132.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	260	6.5	9.9	42.7	285.6
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	540	29	56	37.3	769.5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2560	97.1	130.2	265.2	2621.3
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	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
	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	8.6	53.5
54-6гн-2020	сахаром					
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	540	19.7	21.1	64.5	525.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Обед					
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-14c-2020	вегетарианский	250	1.0	7.0	10.7	71.5
	Макароны безглютеновые	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-18г-2020	отварные					
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	200.3
54-6coyc-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
	Итого за Обед	890	24.6	36.6	120	908.2

	Полдник					
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
•	Итого за Полдник	260	11.4	10.5	31.3	265.2
	Ужин					
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
•	Итого за Ужин	690	19.2	30.8	77	661.7
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за Второй ужин	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за день	2780	81.7	105.4	326.4	2579.8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
	Каша вязкая молочная пшенная с	260	10.9	14.4	52.2	382.2
54-8к-2020	курагой	200	10.9	14.4	34.4	304.4
	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	8.6	53.5
54-6гн-2020	сахаром					
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	580	15.5	18.3	89.7	585
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-53-2020	огурцов					
54-15c-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
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	13	9	5	153.5
54-10p-2020	(горбуша)					
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
	Итого за Обед	850	22	24.6	93.9	685.5
5.4.7. 2020	Полдник	7.5	0.4	2.0		0.1.1
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
	Итого за Полдник	275	16.2	8.9	16.5	210.6
74 11 2020	Ужин	250	10.1	10.2	40.0	4.42
54-11M-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	
Пром.	Хлеб безглютеновый Итого за Ужин	<u>60</u>	2.2	2.3	26	133.9
		510	21.6	21.7	75.9	585.9
Пром.	Второй ужин Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
пром.		200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй ужин Итого за день	2615	83.3	78.7	309.6	2280.2
	Вторник, 2 неделя	2015	03.3	10.1	307.0	440V.4
	•					
53-193-2020	Завтрак Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
53-193-2020 54-40-2020	<u> </u>	200	25.3	35.4	3.9	435.9
J4-40-ZUZU	Омлет с сыром		23.3	33.4	3.9	433.9
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
ттром.	Итого за Завтрак	470	27.8	46.1	36.6	672.5
	Второй завтрак	7/0	41.0	40.1	30.0	0/4.3
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
ттром.	MUMUNU	200	0.0	0.0	17.0	00.0

	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Обед	200	0.0	0.0	17.0	00.0
	Салат из белокочанной капусты с					
54-63-2020	помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
	Щи из свежей капусты	2.50	1.5	2.0	7 0	=
54-13c-2020	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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	890	23.1	44.9	117.4	967.3
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6.5	9.9	42.7	285.6
	Ужин					
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
=	Итого за Ужин	690	30.2	56.5	51.7	836
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2710	94.2	163.2	276.2	2951.2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-193-2020	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
	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	8.6	53.5
54-6гн-2020	сахаром					
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	520	10.1	20.8	64.6	484.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
	Щи из свежей капусты	250	1.7	3.9	7.3	71.4
54-13c-2020	вегетарианские					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54.7 2020	Рыба, припущенная в молоке	80	10.5	6.2	2.3	106.7
54-7p-2020	(минтай)	200	1.0	0.1	22.5	102.2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0.1 2.3	23.5	102.2
Пром.	Хлеб безглютеновый Итого за Обед	60 850	21.2	23.9	26 93.3	133.9 672.3
		050	21,2	23.9	93.3	0/2.5
54-6в-2020	Полдник 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
пром.	Итого за Полдник	260	6.5	11.3	28.7	242.2
	Ужин	200	0.3	11.3	40.1	444.4
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19.3	1.7	41.8	259.9
J4-1J1-2U2U	Курица отварная Курица отварная	80	25.7	1.7	0.9	123.8
54 2134 2020	L D VUMUM CUBAUHAN		1		3.1	58
54-21m-2020 54-6cove 2020		40	1			
54-6coyc-2020	Соус молочный безглютеновый	40 200	0.2	4.6		
54-6coyc-2020 54-2гн-2020	Соус молочный безглютеновый Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-6coyc-2020	Соус молочный безглютеновый					

Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
1150	Итого за Второй ужин	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за день	2610	92.6	72.9	306	2249.7
	Четверг, 2 неделя		>===		200	
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7 _T -2020	Творожно-пшенная 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
пром.	Итого за Завтрак	530	23.1	20.4	73.7	571.1
	Второй завтрак	330	23.1	20.7	13.1	3/1.1
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
пром.	Итого за Второй завтрак	200	3	0	44.8	191.2
	Обед	200	3	U	77.0	171,2
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
J 4 -113-2020	Борщ с капустой и картофелем	00	0.5	0.1		
54-14c-2020	вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
J4-14C-2020	Макароны безглютеновые					
54-18г-2020	отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-181-2020 54-20м -2020	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6coyc-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
пром.	Итого за Обед	890	33.5	42.9	116.1	985.3
	Полдник	070	33.3	42.7	110.1	703.3
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
Пром.	Итого за Полдник	260	11.4	10.5	31.3	265.2
	Ужин	200	11.4	10.5	31.3	203.2
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16.4	16.7	11.8	262.8
54-6coyc-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
•	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Итого за Ужин	710	23.1	31	68.1	644.2
	Второй ужин	/10	23.1	31	00.1	044.2
Пиом	Простокваша 6% Мечниковская	200	5.6	0	0.2	127.2
Пром.		200 200	5.6 5.6	8 8	8.2 8.2	127.2
	Итого за Второй ужин	2790	99.7		342.2	127.2 2784.2
	Итого за день	2/90	99.7	112.8	344.4	2/84.2
	Пятница, 2 неделя					
54.4.2020	Завтрак	<i>c</i> 0	0.0	0.1	2.0	15.4
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54.7-, 2020	Каша вязкая молочная пшенная с	260	10.5	14.5	53.8	387.7
54-7к-2020	изюмом					
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и	200	1.6	1.5	8.6	53.5
	сахаром Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.		580	15.1	18.4		590.5
	Итого за Завтрак	290	15.1	18.4	91.3	390.3
Пром	Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111 /
Пром.	Сок морковный	200 200	2.2 2.2	0.2 0.2	25.2 25.2	111.4 111.4
	Итого за Второй завтрак Обед	200	2.2	U.2	45.4	111.4
54 10- 2020		60	1 7	4	1 7	50
54-103-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7		1.7	50
54-15c-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 6m 2020	Рыба, припущенная в молоке	80	13.2	9.3	2.3	146.1
54-6p-2020	(горбуша)					
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

	Итого за Обед	850	23.3	25.8	91.1	690.6																			
	Полдник																								
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																			
	Итого за Полдник	275	16.2	8.9	16.5	210.6																			
	Ужин			317																					
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																			
пром.	Итого за Ужин	510	21.6	21.7	75.9	585.9																			
	Второй ужин	210	21.0	21.7	10.5	202.7																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8																			
пром.	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.4	101.8																			
	Итого за день	2615	84.2	80	308.4	2290.8																			
	Суббота, 2 неделя	2013	04.2	00	300.4	2270.0																			
	Завтрак																								
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	0.2	0.1	710																			
54-3o-2020	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	10		8.3	0.1	74.8																			
54-30-2020	Омлет с морковью	200	14.8	21.7	6.8	281.2																			
54 2 2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0.2	0.1	6.6	27.9																			
54-3гн-2020	сахаром	60	2.2	2.2	26	122.0																			
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9																			
	Итого за Завтрак	470	17.3	32.4	39.5	517.8																			
	Второй завтрак	200	0.0	0.0	10.6	00.0																			
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8																			
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8																			
	Обед																								
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8																			
	Щи из свежей капусты	250	1.7	3.9	7.3	71.4																			
54-13c-2020	вегетарианские																								
54-6г-2020	Рис отварной Курица отварная		200																			4.8	7.2	48.6	278.3
54-21м-2020			80	25.7	1.9	0.9	123.8																		
54-6coyc-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																			
	Итого за Обед	890	37.7	26.1	117.9	858.6																			
	Полдник																								
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																			
	Итого за Полдник	260	6.5	9.9	42.7	285.6																			
	Ужин																								
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																			
	Итого за Ужин	540	29	56	37.3	769.5																			
	Второй ужин																								
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101																			
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101																			
	Итого за день	2560	97.1	130.2	265.2	2621.3																			
	Воскресенье, 2 неделя																								
	Завтрак																								
54-13-2020	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																			
-	Чай черный байховый с молоком и																								
54-6гн-2020	сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5																			
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9																			
ep eset	Итого за Завтрак	540	19.7	21.1	64.5	525.5																			
	Второй завтрак	2.10	27.1		55	2200																			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6																			
1100.11	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6																			
	итого за второи завтрак	200	1	U	25.4	105.0																			

	Обед					
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-14c-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-18г-2020	Макароны 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
54-6coyc-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
	Итого за Обед	890	25	30.7	128.6	890.7
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	11.4	10.5	31.3	265.2
	Ужин					
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
	Итого за Ужин	690	19.2	30.8	77	661.7
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за Второй ужин	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за день	2780	82.1	99.5	335	2562.3
Средние показа	гели за Завтрак	527.1	18.4	25.4	65.7	563.9
Средние показа	гели за Второй завтрак	200	1.5	0.3	27.5	118.8
Средние показа	гели за Обед	872.9	26.5	31.7	107.8	823.1
Средние показа	гели за Полдник	264.3	10.7	10	30.0	252.1
Средние показа	гели за Ужин	604.3	27.6	32.6	66.3	669.4
Средние показа	гели за Второй ужин	200	5.8 90.5	5.8 105.8	8.3	108.6
Средние показа	1 0				305.6	2535.9

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

	Средние пок	азатели по меню
елки (%) глеводы (%) глеводы (%) гламин С (мг/сут) гламин В1 (мг/сут) гламин В2 (мг/сут) гламин А (рет. экв/сут) гламин (мг/сут) гланций (мг/сут) гланий (мг/сут) гланий (мг/сут) гланий (мг/сут) гланий (мг/сут)	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							Де	НЬ							Сумм	Cp.
продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумм	знач.
хлеб безглютеновый	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2520	180
мука кокосовая	12	1	-	-	12	-	-	12	-	-	-	12	1	-	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
•	62	-	14	27	62	_	_	62		14	27	62	_	-	329	23
крупа пшенная	78	72	19	10	78	72	9	78	72	19	10	78	72	9	676	48
крупа рисовая	70	12	19	10	70	12	9	70	12	19	10	76	12	9	070	40
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															_	0
(корень)	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	0
петрушка	2	2	10	2	2	_	2	2	2	10	2	2	6	2	<i>5 1</i>	4
(зелень)	2	2	10	2	2	6	2	2	2	10	2	2	0	2	54	4
перец сладкий	68	-	-	ı	68	-	-	68	1	-	-	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	_	_	_	_	28	_	_	_	-	_	_	28	_	-	56	4
цветная	_	_	_	-	20	_	_	_	-		-	20	_	_	30	+
капуста	_	412	62	170	_	412	25	_	354	62	170	_	412	25	2104	150
белокочанная		712	02	170		712	23		334	02	170		712	23		130
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	_	_	_	40	_	_	_	_	_	_	40	_	_	_	80	6
абрикосов																0
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	25	_	_	_	25	_	_	25	_	_	_	25	_	_	100	7
сухофруктов			• • • •							• • • •					100	• • •
сок персик-й	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок морковный	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
сок абрикос-й	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29
говядина 1 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	22	-	130	-	22	130	_	22	-	130	_	22	130	_	610	44
(филе)																
минтай (филе)	- 70	-	72	-	- 70	-	-	- 70	-	72	-	- 70	-	-	145	10
горбуша (филе)	72	- 101	-	-	72	-	- 407	72	- 101	-	-	72	-	- 427	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	-	-	1	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)

	Tiakomitesibii	Средние значения							Рекоменду
No	Название группы	2	2-й				2-й	C	емое
	продуктов	Завтрак	завтрак	Обед	Полдник	Ужин	ужин	Сутки	значение
1	хлеб безглютеновый	60	ı	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	овоши	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	ı	40.7	57.1	19.6	-	237.5	300
15	кисломолочные прод.	-	ı	-	142.9	ı	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	caxap	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	Назначение	Средняя
	обработки		продолжительность тепловой обработки
1.Говядина			
Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг)	Варка	Вторые и холодные блюда	2 ч. 30 мин 3 ч.
Плечевая и заплечная части, покромка, 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.
2.Куры (целиком)	Варка	Супы и вторые блюда	50-60 мин
3.Изделия из рыбной котлетной массы	Запекание	Вторые блюда	10-15 мин.
4. Картофель			
Очищенный (целый)	Варка в воде	Вторые блюда,	30 мин.
	Варка на пару	гарниры	45 мин.
Очищенный (целый), молодой картофель	Варка в воде		10-15 мин.
Картофель, нарезанный брусочками, кубиками.	Варка в бульоне, в	Супы	12-15 мин.
70 1	воде	D	20
Картофель, нарезанный кубиками	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	20 мин.
5. Свекла			
Свекла неочищенная	Варка в воде	Холодные блюда и гарниры	1 ч. 30 мин.
Свекла, нарезанная соломкой	Припускание	Борщи	30 мин.
6. Морковь			
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.
7. Капуста			
Капуста белокочанная ранняя шинкованная	Варка в воде	Вторые блюда	10-15 мин.
Капуста белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой	Тушение	Вторые блюда	45 мин1 ч. 30 мин.
8. Горох сушеный	Варка	Гарниры	1 ч. 45мин 2 ч. 15 мин.

Нутриентные профили отдельных блюд

1. Чай с медом/чай с сахаром

Показатель Сравнительная характерис			рактеристика	блюд	
	Ча	й с медом	Чай с сахаром		
	На одну	% от	На одну	% от	
	порцию	рекомендуемой	порцию	рекомендуемой	
		величины за		величины за	
		сутки		сутки	
Энергетическая	38,3	1,5-1,8%	26,8	1-1,3%	
ценность (ккал)					
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%	
Мg (мг)	4,9-6,0	2,2%	3,8	1,5%	
Р (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

ian e monorom n'elebhen, ian e monorom n'eaxapon						
Показатель	Сравнительная характеристика блюд					
	Чай с мо	олоком и стевией	Чай с молоком и сахаром			
	На одну	% от	На одну	% от		
	порцию	рекомендуемой	порцию	рекомендуемой		
		величины за		величины за		
		сутки		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 х	арактеристика блюд		
	Омлет с цветной капустой		Омлет натуральный		
	и пророс	тками кольраби			
	На одну	% от	На одну	% от	
	порцию	рекомендуемой	порцию	рекомендуемой	
		величины за		величины за	
		сутки		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					
	Запекан	нка из творога с	Запеканка из творога			
	пророст	гками пшеницы				
	Ha	% от	На одну	% от		
	одну	рекомендуемой	порцию	рекомендуемой		
	порцию	величины за		величины за		
		сутки		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%		
К (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
Минеральн	ые вещества
Натрий	24
Калий	17
Кальций	12
Магний	13
Фосфор	13
Железо	13
Селен	12
Вита	мины
A	40
B_1	28
B_2	20
PP	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. Перевалова
- 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/
- 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.
- 10.Химический состав импортных пищевых продуктов https://lektsia.com/1x181a.html.