

«Утверждено»  
Директор МБОУ «Иванищевская СОШ»

Лахмитько В.Н.



# Примерное меню

## Рационов питания

для обучающихся 5-11 классов  
МБОУ «Иванищевская СОШ»

п. Иванищи  
2024 год

Завтрак - 55 рублей  
65\*20 дня = 1300 руб.

| № дня  | Стоимость |
|--------|-----------|
| 1      | 65        |
| 2      | 65        |
| 3      | 65        |
| 4      | 65        |
| 5      | 65        |
| 6      | 65        |
| 7      | 65        |
| 8      | 65        |
| 9      | 65        |
| 10     | 65        |
| 11     | 65        |
| 12     | 65        |
| 13     | 65        |
| 14     | 65        |
| 15     | 65        |
| 16     | 65        |
| 17     | 65        |
| 18     | 65        |
| 19     | 65        |
| 20     | 65        |
| Итого: | 1300      |
|        | 65        |

Обед - 65 рублей  
75\*20 дня = 1500 руб.

| № дня  | Стоимость |
|--------|-----------|
| 1      | 75        |
| 2      | 75        |
| 3      | 75        |
| 4      | 75        |
| 5      | 75        |
| 6      | 75        |
| 7      | 75        |
| 8      | 75        |
| 9      | 75        |
| 10     | 75        |
| 11     | 75        |
| 12     | 75        |
| 13     | 75        |
| 14     | 75        |
| 15     | 75        |
| 16     | 75        |
| 17     | 75        |
| 18     | 75        |
| 19     | 75        |
| 20     | 75        |
| Итого: | 1500      |
|        | 75        |

1 День

| № рецептуры       | Наименование блюда                                 | выход  | творог    | манка | песок | яйцо    | масло раст | сахари | сметана | молоко стуженное | чай        | батон       | банан      | пряники |        |       |        |      |      |      |
|-------------------|--|--------|-----------|-------|-------|---------|------------|--------|---------|------------------|------------|-------------|------------|---------|--------|-------|--------|------|------|------|
| 60                | <b>Завтрак</b>                                     |        |           |       |       |         |            |        |         |                  |            |             |            |         |        |       |        |      |      |      |
| 201               | 469/2004 запеканка из творога со сгущенным молоком | 180/17 | 0.169     | 0.012 | 0.012 | 0.005   | 0.006      | 0.006  | 0.006   | 0.017            |            |             |            |         |        |       |        |      |      |      |
|                   | 685/2004 чай с сахаром                             | 200/15 |           |       | 0.015 |         |            |        |         |                  | 0.001      |             |            |         |        |       |        |      |      |      |
|                   | хлеб пшеничный                                     | 0.034  |           |       |       |         |            |        |         |                  |            | 0.034       |            |         |        |       |        |      |      |      |
|                   | итого на 1 чел                                     |        | 0.169     | 0.012 | 0.027 | 0.005   | 0.006      | 0.006  | 0.006   | 0.017            | 0.001      | 0.034       | 0          | 0       | 0      | 0     | 0      | 0    | 0    | 0    |
|                   | цена   |        | 298       | 46    | 73    | 265     | 128        | 100    | 250     | 257              | 550        | 89.5        | 160        | 172     |        |       |        |      |      |      |
|                   | итого за завтрак                                   | 65.04  | 50.36     | 0.55  | 1.97  | 1.33    | 0.77       | 0.60   | 1.50    | 4.37             | 0.55       | 3.04        | 0.00       | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|                   |  |        | 10.14     | 0.72  | 1.62  | 0.30    | 0.36       | 0.36   | 0.36    | 1.02             | 0.06       | 2.04        | 0.00       | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 80                | <b>Обед</b>  | выход  | картофель | горох | лук   | морковь | масло слив | молоко | капуста | песок            | масло раст | хлеб ржаной | сухофрукты | яйцо    | минтай | мука  | грудка |      |      |      |
| 87                | 206/2005 суп гороховый с грудкой куриной           | 250/18 | 0.067     | 0.02  | 0.01  | 0.01    | 0.005      |        |         |                  |            |             |            |         |        |       | 0.033  |      |      |      |
| 400/2004 598/2004 | суфле рыбное с соусом молочным густым              | 90/30  |           |       |       |         | 0.012      | 0.023  |         |                  |            |             |            | 0.01    | 0.113  | 0.004 |        |      |      |      |
| 319               | 694 пюре картофельное                              | 180    | 0.205     |       |       |         | 0.006      | 0.028  |         |                  |            |             |            |         |        |       |        |      |      |      |
|                   | 79 салат из свежей капусты                         | 100    |           |       |       | 0.013   |            |        | 0.099   | 0.005            | 0.005      |             |            |         |        |       |        |      |      |      |
|                   | 868 компот из сухофруктов                          | 200    |           |       |       |         |            |        |         | 0.02             |            | 0.02        |            |         |        |       |        |      |      |      |
|                   | хлеб ржаной  | 60     |           |       |       |         |            |        |         |                  | 0.06       |             |            |         |        |       |        |      |      |      |
|                   | итого на 1 чел                                     |        | 0.272     | 0.02  | 0.01  | 0.023   | 0.023      | 0.051  | 0.099   | 0.025            | 0.005      | 0.06        | 0.02       | 0.01    | 0.113  | 0.004 | 0.033  | 0    | 0    | 0    |
|                   | цена   |        | 28        | 52    | 32    | 32      | 770        | 76     | 30      | 73               | 128        | 53          | 125        | 265     | 175    | 40    | 314    |      |      |      |
|                   | итого за обед                                      | 74.98  | 7.616     | 1.04  | 0.32  | 0.736   | 17.33      | 3.876  | 2.97    | 1.825            | 0.64       | 3.18        | 2.5        | 2.65    | 19.78  | 0.16  | 10.36  | 0    | 0    | 0    |
|                   |  |        | 21.76     | 1.6   | 0.8   | 1.84    | 1.8        | 4.08   | 7.92    | 2                | 0.4        | 4.8         | 1.6        | 0.8     | 9.04   | 0.32  | 2.64   |      |      |      |

## 2 день

| № рецептуры | Наименование блюда                           | выход    | яйцо    | молоко    | масло сливочное | чай   | сахар      | лимон | хлеб пшеничный |      | сыр         | сок      | яблоки |            |        |      |      |      |      |
|-------------|--|----------|---------|-----------|-----------------|-------|------------|-------|----------------|------|-------------|----------|--------|------------|--------|------|------|------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>                               |          |         |           |                 |       |            |       |                |      |             |          |        |            |        |      |      |      |      |
| 442\2005    | омлет с сыром                                | 150      | 0.1     | 0.038     | 0.013           |       |            |       |                |      | 0.021       |          |        |            |        |      |      |      |      |
| 944\2005    | чай с сахаром и лимоном                      | 200\15\8 |         |           |                 | 0.001 | 0.015      | 0.009 |                |      |             |          |        |            |        |      |      |      |      |
|             | хлеб пшеничный с маслом сливочным            | 31/9     |         |           | 0.009           |       |            |       | 0.031          |      |             |          |        |            |        |      |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                               |          | 0.1     | 0.038     | 0.022           | 0.001 | 0.015      | 0.009 | 0.031          | 0    | 0.021       | 0        | 0      | 0          | 0      | 0    | 0    | 0    | 0    |
|             | цена   |          | 265     | 76        | 770             | 550   | 73         | 160   | 89.5           |      | 610         | 18       | 125    |            |        |      |      |      |      |
|             | итого за завтрак                             | 65.00    | 26.50   | 2.89      | 16.94           | 0.55  | 1.10       | 1.44  | 2.77           | 0.00 | 12.81       | 0.00     | 0.00   | 0.00       | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|             |  |          | 6.00    | 2.28      | 1.32            | 0.06  | 0.90       | 0.54  | 1.86           | 0.00 | 1.26        | 0.00     | 0.00   | 0.00       | 0.00   |      |      |      |      |
| 80          | <b>Обед</b>                                  | выход    | капуста | картофель | морковь         | лук   | масло раст | вода  | сметана        |      | хлеб ржаной | говядина | песак  | сухофрукты | сельдь |      |      |      |      |
| 187/2005    | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10   | 0.063   | 0.04      | 0.013           | 0.012 | 0.005      | 0.2   | 0.01           |      |             |          |        |            |        |      |      |      |      |
| 590         | жаркое по-домашнему                          | 200/50   |         | 0.177     | 0.008           | 0.016 | 0.007      |       |                |      |             | 0.079    |        |            |        |      |      |      |      |
| 868         | компот из сухофруктов                        | 200      |         |           |                 |       |            |       |                |      |             |          | 0.02   | 0.02       |        |      |      |      |      |
| 92          | салат из моркови                             | 100      |         |           | 0.108           |       | 0.01       |       |                |      |             |          | 0.005  |            |        |      |      |      |      |
|             | хлеб ржаной                                  | 56       |         |           |                 |       |            |       |                |      | 0.056       |          |        |            |        |      |      |      |      |
|             | филе сельди                                  | 20       |         |           |                 |       |            |       |                |      |             |          |        |            | 0.02   |      |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                               |          | 0.063   | 0.217     | 0.129           | 0.028 | 0.022      | 0.2   | 0.01           | 0    | 0.056       | 0.079    | 0.025  | 0.02       | 0.02   | 0    |      |      |      |
|             | цена   |          | 30      | 28        | 32              | 32    | 128        | 0     | 250            |      | 53          | 522      | 73     | 125        | 410    |      |      |      |      |
|             | итого за обед                                | 75.037   | 1.89    | 6.076     | 4.128           | 0.896 | 2.816      | 0     | 2.5            | 0    | 2.968       | 41.238   | 1.825  | 2.5        | 8.2    | 0    |      |      |      |
|             |  |          | 5.04    | 17.36     | 10.32           | 2.24  | 1.76       | 16    | 0.8            | 0    | 4.48        | 6.32     | 2      | 1.6        | 1.6    |      |      |      |      |

## 3 День

| № рецептуры | Наименование блюда                         | выход  | пшено     | молоко  | соль   | сахар      | мука  | масло сливочное | яйцо  | дрожжи | вода        | масло раст | творог          | мука     | какао | вода   | хлеб пшеничный | яблоко |      |      |
|-------------|--|--------|-----------|---------|--------|------------|-------|-----------------|-------|--------|-------------|------------|-----------------|----------|-------|--------|----------------|--------|------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>                             |        |           |         |        |            |       |                 |       |        |             |            |                 |          |       |        |                |        |      |      |
|             | каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200\10 | 0.04      | 0.168   | 0.001  | 0.006      |       | 0.01            |       |        |             |            |                 |          |       |        |                |        |      |      |
| 1058\2005   | ватрушка с творогом                        | 75     |           |         | 0.0005 | 0.002      | 0.039 | 0.0017          | 0.017 | 0.001  | 0.015       | 0.002      |                 |          |       |        |                |        |      |      |
| 1095        | фарш творожный для ватрушки                |        |           |         |        | 0.0015     | 0.001 |                 | 0.001 |        |             |            | 0.027           |          |       |        |                |        |      |      |
| 959         | какао с молоком                            | 200    |           | 0.1     |        | 0.015      |       |                 |       |        |             |            |                 |          | 0.004 | 0.11   |                |        |      |      |
|             | хлеб пшеничный                             | 35     |           |         |        |            |       |                 |       |        |             |            |                 |          |       |        | 0.035          |        |      |      |
|             | яблоко                                     | 100    |           |         |        |            |       |                 |       |        |             |            |                 |          |       |        |                | 0.1    |      |      |
|             | итого на 1 чел                             |        | 0.04      | 0.268   | 0.0015 | 0.0245     | 0.04  | 0.0117          | 0.018 | 0.001  | 0.015       | 0.002      | 0.027           | 0        | 0.004 | 0.11   | 0.035          | 0.1    | 0    | 0    |
|             | цена                                       |        | 48        | 76      | 16     | 73         | 40    | 770             | 265   | 148    |             | 128        | 298             |          | 350   |        | 89.5           | 125    |      |      |
|             | итого за завтрак                           | 64.96  | 1.92      | 20.37   | 0.02   | 1.79       | 1.60  | 9.01            | 4.77  | 0.15   | 0.00        | 0.26       | 8.05            | 0.00     | 1.40  | 0.00   | 3.13           | 12.50  | 0.00 | 0.00 |
|             |  |        | 2.40      | 16.08   | 0.09   | 1.47       | 2.40  | 0.70            | 1.08  | 0.06   | 0.90        | 0.12       | 1.62            | 0.00     | 0.24  | 6.60   | 2.10           | 6.00   | 0.00 |      |
| 80          | <b>Обед</b>                                | выход  | картофель | морковь | лук    | масло раст | вода  | огурец          | чай   | сахар  | хлеб ржаной | макаронны  | масло сливочное | говядина | батон | сухари | пикша          |        |      |      |
|             | огурец порционный                          | 60     |           |         |        |            |       | 0.061           |       |        |             |            |                 |          |       |        |                |        |      |      |
| 200/2005    | суп картофельный с рыбой                   | 250/17 | 0.149     | 0.012   | 0.012  | 0.003      | 0.175 |                 |       |        |             |            |                 |          |       |        | 0.024          |        |      |      |
| 608         | котлета мясная                             | 100    |           |         | 0.01   |            | 0.014 |                 |       |        |             |            |                 | 0.074    | 0.018 | 0.01   |                |        |      |      |
| 688         | макаронны отварные                         | 180    |           |         |        |            |       |                 |       |        |             | 0.061      | 0.006           |          |       |        |                |        |      |      |
| 685/2004    | чай с сахаром                              | 200/15 |           |         |        |            |       |                 | 0.001 | 0.015  |             |            |                 |          |       |        |                |        |      |      |
|             | хлеб ржаной                                | 35     |           |         |        |            |       |                 |       |        | 0.035       |            |                 |          |       |        |                |        |      |      |
|             | итого на 1 чел                             |        | 0.149     | 0.012   | 0.022  | 0.003      | 0.189 | 0.061           | 0.001 | 0.015  | 0.035       | 0.061      | 0.006           | 0.074    | 0.018 | 0.01   | 0.024          |        |      |      |
|             | цена                                       |        | 28        | 32      | 32     | 128        |       | 130             | 550   | 73     | 53          | 60         | 770             | 522      | 89.5  | 100    | 345            |        |      |      |
|             | итого за обед                              | 74.873 | 4.172     | 0.384   | 0.704  | 0.384      | 0     | 7.93            | 0.55  | 1.095  | 1.855       | 3.66       | 4.62            | 38.628   | 1.611 | 1      | 8.28           |        |      |      |
|             |  |        | 11.92     | 0.96    | 1.76   | 0.24       | 15.12 | 4.88            | 0.08  | 1.2    | 2.8         | 4.88       | 0.48            | 5.92     | 1.44  | 0.8    | 1.92           |        |      |      |

4 день

| № рецептуры | Наименование блюда                               | выход     | кофе         | песок       | молоко       | вода        | хлеб пшеничный | масло раст  | рис         | лук         | морковь     | грудка куриная | сыр             | йогурт      |            |                |            |                |             |      |
|-------------|--|-----------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-----------------|-------------|------------|----------------|------------|----------------|-------------|------|
| <b>74</b>   | <b>Завтрак</b>                                   |           |              |             |              |             |                |             |             |             |             |                |                 |             |            |                |            |                |             |      |
| 601         | плов с грудкой куриной                           | 180\50    |              |             |              |             |                | 0.007       | 0.049       | 0.008       | 0.019       | 0.089          |                 |             |            |                |            |                |             |      |
| 958         | кофейный напиток                                 | 200       | 0.004        | 0.015       | 0.14         |             |                |             |             |             |             |                |                 |             |            |                |            |                |             |      |
|             | хлеб пшеничный с сыром                           | 45\20     |              |             |              |             | 0.045          |             |             |             |             |                | 0.021           |             |            |                |            |                |             |      |
|             | итого на 1 чел                                   |           | 0.004        | 0.015       | 0.14         | 0           | 0.045          | 0.007       | 0.049       | 0.008       | 0.019       | 0.089          | 0.021           | 0           | 0          | 0              | 0          | 0              | 0           | 0    |
|             | цена   |           | 410          | 73          | 76           | 0           | 89.5           | 128         | 104         | 32          | 32          | 314            | 610             | 27          |            |                |            |                |             |      |
|             | итого за завтрак                                 | 65.01     | 1.64         | 1.10        | 10.64        | 0.00        | 4.03           | 0.90        | 5.10        | 0.26        | 0.61        | 27.95          | 12.81           | 0.00        | 0.00       | 0.00           | 0.00       | 0.00           | 0.00        | 0.00 |
|             |  |           | <b>0.30</b>  | <b>1.11</b> | <b>10.36</b> | <b>0.00</b> | <b>3.33</b>    | <b>0.52</b> | <b>3.63</b> | <b>0.59</b> | <b>1.41</b> | <b>6.59</b>    | <b>1.55</b>     | <b>0.00</b> |            |                |            |                |             |      |
| <b>80</b>   | <b>Обед</b>                                      | выход     | картофель    | капуста     | свекла       | морковь     | лук            | масло раст  | песок       | сок         | сметана     | молоко         | масло сливочное | хлеб ржаной | крахмал    | грудка куриная | печень     | хлеб пшеничный | соль        |      |
| 71          | 170/2005 борщ с капустой и картофелем и сметаной | 250\10\15 | 0.027        | 0.025       | 0.05         | 0.013       | 0.012          | 0.005       | 0.003       |             | 0.015       |                |                 |             |            | 0.018          |            |                | 0.001       |      |
|             | 622 оладьи из печени                             | 101       |              |             |              |             |                | 0.011       |             |             |             |                | 0.003           |             |            |                | 0.12       | 0.015          | 0.001       |      |
|             | 694 пюре картофельное                            | 180       | 0.204        |             |              |             |                |             |             |             |             | 0.029          | 0.005           |             |            |                |            |                | 0.001       |      |
|             | 877/2004 кисель из сока                          | 200       |              |             |              |             |                |             | 0.024       | 0.06        |             |                |                 |             | 0.01       |                |            |                |             |      |
|             | хлеб ржаной                                      | 27        |              |             |              |             |                |             |             |             |             |                |                 | 0.027       |            |                |            |                |             |      |
|             | итого на 1 чел                                   |           | 0.231        | 0.025       | 0.05         | 0.013       | 0.012          | 0.016       | 0.027       | 0.06        | 0.015       | 0.029          | 0.008           | 0.027       | 0.01       | 0.018          | 0.12       | 0.015          | 0.003       |      |
|             | цена   |           | 28           | 30          | 30           | 32          | 32             | 128         | 73          | 45          | 250         | 76             | 770             | 53          | 160        | 314            | 305        | 89.5           | 18          |      |
|             | итого за обед                                    | 75.0305   | 6.468        | 0.75        | 1.5          | 0.416       | 0.384          | 2.048       | 1.971       | 2.7         | 3.75        | 2.204          | 6.16            | 1.431       | 1.6        | 5.652          | 36.6       | 1.3425         | 0.054       |      |
|             |  |           | <b>18.48</b> | <b>2</b>    | <b>4</b>     | <b>1.04</b> | <b>0.96</b>    | <b>1.28</b> | <b>2.16</b> | <b>4.8</b>  | <b>1.2</b>  | <b>2.32</b>    | <b>0.64</b>     | <b>2.16</b> | <b>0.8</b> | <b>1.44</b>    | <b>9.6</b> | <b>1.2</b>     | <b>0.24</b> |      |

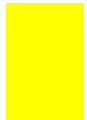
Картофель пересчитан по коэф.-1.67

5 День

| № рецептуры | Наименование блюда                       | выход  | чай       | песок     | яблоко  | молоко стущ | мука       | яйцо  | масло раст | молоко | дрожжи | соль          | йогурт      |      |                |        |        |        |       |
|-------------|--|--------|-----------|-----------|---------|-------------|------------|-------|------------|--------|--------|---------------|-------------|------|----------------|--------|--------|--------|-------|
| 60          | <b>Завтрак</b>                           |        |           |           |         |             |            |       |            |        |        |               |             |      |                |        |        |        |       |
| 1042/2005   | блины со сгущенным молоком               | 200/15 |           | 0.005     |         | 0.015       | 0.088      | 0.013 | 0.004      | 0.147  | 0.005  | 0.002         |             |      |                |        |        |        |       |
| 685/2004    | чай с сахаром                            | 200/15 | 0.001     | 0.015     |         |             |            |       |            |        |        |               |             |      |                |        |        |        |       |
|             | яблоко                                   |        |           |           | 0.101   |             |            |       |            |        |        |               |             |      |                |        |        |        |       |
|             | йогурт                                   |        |           |           |         |             |            |       |            |        |        |               | 1           |      |                |        |        |        |       |
|             | итого на 1 чел                           |        | 0.001     | 0.02      | 0.101   | 0.015       | 0.088      | 0.013 | 0.004      | 0.147  | 0.005  | 0.002         | 1           | 0    | 0              | 0      | 0      | 0      | 0     |
|             | цена                                     |        | 550       | 73        | 125     | 257         | 40         | 265   | 128        | 76     | 148    | 16            | 27          | 160  |                |        |        |        |       |
|             | итого за завтрак                         | 64.91  | 0.55      | 1.46      | 12.63   | 3.86        | 3.52       | 3.45  | 0.51       | 11.17  | 0.74   | 0.03          | 27.00       | 0.00 | 0.00           | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |
|             |  |        | 0.06      | 1.20      | 6.06    | 0.90        | 5.28       | 0.78  | 0.24       | 8.82   | 0.30   | 0.12          | 60.00       | 0.00 | 0.00           | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |
| 80          | <b>Обед</b>                              | выход  | картофель | вермишель | морковь | лук         | масло раст | вода  | капуста    | мука   | песок  | лавровый лист | хлеб ржаной | сок  | хлеб пшеничный | молоко | сухари | грудка | мясо  |
| 88/2005     | суп картофельный с макаронными изделиями | 250/10 | 0.1       | 0.01      | 0.013   | 0.01        | 0.003      | 0.188 |            |        |        |               |             |      |                |        |        |        | 0.02  |
| 667/2005    | котлета из куриной грудки                | 100    |           |           |         |             | 0.006      |       |            |        |        |               |             |      | 0.018          | 0.026  | 0.01   | 0.106  |       |
| 708/2005    | капуста тушеная                          | 180    |           |           | 0.012   | 0.009       | 0.006      |       | 0.258      | 0.002  | 0.005  | 0.0001        |             |      |                |        |        |        |       |
|             | сок                                      | 200    |           |           |         |             |            |       |            |        |        |               |             | 0.2  |                |        |        |        |       |
|             | хлеб ржаной                              | 40     |           |           |         |             |            |       |            |        |        |               | 0.04        |      |                |        |        |        |       |
|             | итого на 1 чел                           |        | 0.1       | 0.01      | 0.025   | 0.019       | 0.015      | 0.188 | 0.258      | 0.002  | 0.005  | 0.0001        | 0.04        | 0.2  | 0.018          | 0.026  | 0.01   | 0.106  | 0.02  |
|             | цена                                     |        | 28        | 60        | 32      | 32          | 128        | 0     | 30         | 40     | 73     | 830           | 53          | 48   | 89.5           | 76     | 100    | 314    | 522   |
|             | итого за обед                            | 75.027 | 2.8       | 0.6       | 0.8     | 0.608       | 1.92       | 0     | 7.74       | 0.08   | 0.365  | 0.083         | 2.12        | 9.6  | 1.611          | 1.976  | 1      | 33.284 | 10.44 |

8 0.8 2 1.52 1.2 15.04 20.64 0.16 0.4 0.008 3.2 16 1.44 2.08 0.8 8.48 1.6

|      |
|------|
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
| 0    |
|      |
| 0.00 |
|      |





6 день

| № рецептуры | Наименование блюда         | выход  | капуста   | морковь  | песок   | масло раст | говядина       | картофель  | лук   | масло слив | кофе  | хлеб ржаной | соль       | молоко | батон |           |       |             |      |      |
|-------------|----------------------------|--------|-----------|----------|---------|------------|----------------|------------|-------|------------|-------|-------------|------------|--------|-------|-----------|-------|-------------|------|------|
| <b>60</b>   | <b>Завтрак</b>             |        |           |          |         |            |                |            |       |            |       |             |            |        |       |           |       |             |      |      |
| 79/2005     | салат из свежей капусты    | 80     | 0.079     | 0.01     | 0.004   | 0.004      |                |            |       |            |       |             |            |        |       |           |       |             |      |      |
| 590/2005    | жаркое по-домашнему        | 150/40 |           |          |         |            | 0.063          | 0.16       | 0.014 | 0.006      |       |             |            |        |       |           |       |             |      |      |
| 685/2004    | кофейный напиток           | 200    |           |          | 0.015   |            |                |            |       |            | 0.004 |             |            | 0.2    |       |           |       |             |      |      |
|             | хлеб ржаной                | 29     |           |          |         |            |                |            |       |            |       | 0.029       |            |        |       |           |       |             |      |      |
|             |                            |        |           |          |         |            |                |            |       |            |       |             |            |        |       |           |       |             |      |      |
|             |                            |        |           |          |         |            |                |            |       |            |       |             |            |        |       |           |       |             |      |      |
|             | итого на 1 чел             |        | 0.079     | 0.01     | 0.019   | 0.004      | 0.063          | 0.16       | 0.014 | 0.006      | 0.004 | 0.029       | 0          | 0.2    | 0     | 0         | 0     | 0           | 0    | 0    |
|             | цена                       |        | 30        | 32       | 73      | 128        | 522            | 28         | 32    | 770        | 410   | 53          | 410        | 74     | 89.5  |           |       |             |      |      |
|             | итого за завтрак           | 65.00  | 2.37      | 0.32     | 1.39    | 0.51       | 32.89          | 4.48       | 0.45  | 4.62       | 1.64  | 1.54        | 0.00       | 14.80  | 0.00  | 0.00      | 0.00  | 0.00        | 0.00 | 0.00 |
|             |                            |        | 4.74      | 0.60     | 1.14    | 0.24       | 3.78           | 9.60       | 0.84  | 0.36       | 0.24  | 1.74        | 0.00       | 12.00  | 0.00  |           |       |             |      |      |
| <b>80</b>   | <b>Обед</b>                | выход  | картофель | перловка | морковь | лук        | огурцы соленые | масло раст | вода  | грудка     | яйцо  | молоко      | масло слив | мука   | рис   | апельсины | песок | хлеб ржаной |      |      |
| 197/2005    | рассольник "Ленинградский" | 250    | 0.1       | 0.005    | 0.013   | 0.006      | 0.034          | 0.005      | 0.188 |            |       |             |            |        |       |           |       |             |      |      |
| 675         | суфле из куриной грудки    | 100    |           |          |         |            |                |            | 0.004 | 0.123      | 0.018 | 0.02        | 0.004      |        |       |           |       |             |      |      |
| 682/2005    | рис отварной               | 180    |           |          |         |            |                |            |       |            |       |             | 0.007      |        | 0.065 |           |       |             |      |      |
| 414         | напиток апельсиновый       | 200    |           |          |         |            |                |            | 0.21  |            |       |             |            |        |       | 0.022     | 0.02  |             |      |      |
|             | хлеб ржаной                | 34     |           |          |         |            |                |            |       |            |       |             |            |        |       |           |       | 0.034       |      |      |
|             |                            |        |           |          |         |            |                |            |       |            |       |             |            |        |       |           |       |             |      |      |
|             | итого на 1 чел             |        | 0.1       | 0.005    | 0.013   | 0.006      | 0.034          | 0.005      | 0.402 | 0.123      | 0.018 | 0.02        | 0.011      | 0.004  | 0.065 | 0.022     | 0.02  | 0.034       | 0    |      |
|             | цена                       |        | 28        | 32       | 32      | 32         | 110            | 128        | 0     | 314        | 265   | 76          | 770        | 40     | 104   | 160       | 73    | 53          |      |      |
|             | итого за обед              | 75.032 | 2.8       | 0.16     | 0.416   | 0.192      | 3.74           | 0.64       | 0     | 38.622     | 4.77  | 1.52        | 8.47       | 0.16   | 6.76  | 3.52      | 1.46  | 1.802       | 0    |      |
|             |                            |        | 8         | 0.4      | 1.04    | 0.48       | 2.72           | 0.4        | 32.16 | 9.84       | 1.44  | 1.6         | 0.88       | 0.32   | 5.2   | 1.76      | 1.6   | 2.72        |      |      |

## 7 день

| № рецептуры | Наименование блюда                                     | выход     | творог           | мука      | яйцо    | песок | масло раст | сметана        | чай        | хлеб пшеничный | лимон    |        |       |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
|-------------|--|-----------|------------------|-----------|---------|-------|------------|----------------|------------|----------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|----------------|---------|--------|--------|---|---|---|-------|------|
|             |  |           |                  |           |         |       |            |                |            |                |          |        |       |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
| <b>60</b>   | <b>Завтрак</b>   |           |                  |           |         |       |            |                |            |                |          |        |       |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
| 463/2005    | сырники из творога со сметаной                         | 180/22    | 0.163            | 0.024     | 0.006   | 0.018 | 0.006      | 0.022          |            |                |          |        |       |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
| 685/2004    | чай с сахаром и лимоном                                | 200/15/8  |                  |           |         | 0.015 |            |                | 0.001      |                | 0.009    |        |       |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
|             | хлеб пшеничный   | 36        |                  |           |         |       |            |                |            | 0.036          |          |        |       |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
|             | итого на 1 чел   |           | 0.163            | 0.024     | 0.006   | 0.033 | 0.006      | 0.022          | 0.001      | 0.036          | 0.009    | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0              | 0       | 0      | 0      | 0 | 0 | 0 | 0     | 0    |
|             | цена   |           | 298              | 40        | 265     | 73    | 128        | 250            | 550        | 89.5           | 160      |        |       |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
|             | итого за завтрак                                       | 65.01     | 48.57            | 0.96      | 1.59    | 2.41  | 0.77       | 5.50           | 0.55       | 3.22           | 1.44     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00           | 0.00    |        |        |   |   |   |       | 0.00 |
|             |  |           | 9.78             | 1.44      | 0.36    | 1.98  | 0.36       | 1.32           | 0.06       | 2.16           | 0.54     | 0.00   | 0.00  |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
| <b>80</b>   | <b>Обед</b>  | выход     | капуста квашеная | картофель | морковь | лук   | масло раст | грудка куриная | масло слив | молоко         | помидоры | огурцы | чай   | песок | лимон | хлеб  | минтай | хлеб пшеничный | сметана | грудка | сахари |   |   |   |       |      |
| 193/2005    | щи из квашеной капусты с картофелем грудкой и сметаной | 250/16/10 | 0.072            | 0.033     | 0.013   | 0.012 | 0.005      | 0.018          |            |                |          |        |       |       |       |       |        |                | 0.01    | 0.029  |        |   |   |   |       |      |
| 388/2004    | котлета рыбная   | 100       |                  |           |         |       | 0.005      |                |            | 0.022          |          |        |       |       |       |       | 0.093  | 0.015          |         |        |        |   |   |   | 0.008 |      |
| 694/2005    | пюре картофельное                                      | 180       |                  | 0.205     |         |       |            |                | 0.006      | 0.028          |          |        |       |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
| 59/2005     | салат из свежих помидоров и огурцов                    | 60        |                  |           |         | 0.007 | 0.006      |                |            |                | 0.029    | 0.022  |       |       |       |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
| 944/2005    | чай с сахаром и лимоном                                | 200/15/7  |                  |           |         |       |            |                |            |                |          |        | 0.001 | 0.015 | 0.008 |       |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
|             | хлеб ржаной  | 35        |                  |           |         |       |            |                |            |                |          |        |       |       |       | 0.035 |        |                |         |        |        |   |   |   |       |      |
|             | итого на 1 чел   |           | 0.072            | 0.238     | 0.013   | 0.019 | 0.016      | 0.018          | 0.006      | 0.05           | 0.029    | 0.022  | 0.001 | 0.015 | 0.008 | 0.035 | 0.093  | 0.015          | 0.01    | 0.029  | 0.008  |   |   |   |       |      |
|             | цена   |           | 140              | 28        | 32      | 32    | 128        | 314            | 770        | 76             | 120      | 130    | 550   | 73    | 160   | 53    | 175    | 89.5           | 250     | 314    | 100    |   |   |   |       |      |
|             | итого за обед  | 75.0315   | 10.08            | 6.664     | 0.416   | 0.608 | 2.048      | 5.652          | 4.62       | 3.8            | 3.48     | 2.86   | 0.55  | 1.095 | 1.28  | 1.855 | 16.275 | 1.3425         | 2.5     | 9.106  | 0.8    |   |   |   |       |      |

5.76 19.04 1.04 1.52 1.28 1.44 0.48 4 2.32 1.76 0.08 1.2 0.64 2.8 7.44 1.2 0.8 2.32 0.64

|      |
|------|
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
| 0    |
|      |
| 0.00 |
|      |



8 День

| № рецептуры | Наименование блюда                    | выход  | вермишель | молоко  | масло слив | сахар   | соль   | какао      | хлеб пшеничный | сыр    | йогурт | ломтишка |       |       |          |       |         |      |      |      |      |
|-------------|---------------------------------------|--------|-----------|---------|------------|---------|--------|------------|----------------|--------|--------|----------|-------|-------|----------|-------|---------|------|------|------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>                        |        |           |         |            |         |        |            |                |        |        |          |       |       |          |       |         |      |      |      |      |
|             | вермишель молочная с маслом сливочным | 250/5  | 0.022     | 0.215   | 0.005      | 0.002   | 0.0005 |            |                |        |        |          |       |       |          |       |         |      |      |      |      |
| 959/2005    | какао с молоком                       | 200    |           | 0.1     |            | 0.02    |        | 0.004      |                |        |        |          |       |       |          |       |         |      |      |      |      |
|             | бутерброд с сыром                     | 40/20  |           |         |            |         |        |            | 0.04           | 0.019  |        |          |       |       |          |       |         |      |      |      |      |
|             | ломтишка                              | 30     |           |         |            |         |        |            |                |        |        | 1        |       |       |          |       |         |      |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                        |        | 0.022     | 0.315   | 0.005      | 0.022   | 0.0005 | 0.004      | 0.04           | 0.019  | 0      | 1        | 0     | 0     | 0        | 0     | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    |
|             | цена                                  |        | 60        | 76      | 770        | 73      | 18     | 350        | 89.5           | 595    | 27     | 18       |       |       |          |       |         |      |      |      |      |
|             | итого за завтрак                      | 65.01  | 1.32      | 23.94   | 3.85       | 1.61    | 0.01   | 1.40       | 3.58           | 11.31  | 0.00   | 18.00    | 0.00  | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|             |                                       |        | 1.32      | 18.90   | 0.30       | 1.32    | 0.03   | 0.24       | 2.40           | 1.14   | 0.00   | 60.00    | 0.00  | 0.00  |          |       |         |      |      |      |      |
| 80          | <b>Обед</b>                           | выход  | свекла    | капуста | фасоль     | морковь | лук    | масло раст | вода           | свекла | чеснок | яблоки   | песок | рис   | говядина | хлеб  | сметана | яйцо |      |      |      |
| 175/2005    | борщ с фасолью и сметаной             | 250/10 | 0.05      | 0.025   | 0.01       | 0.006   | 0.012  | 0.005      | 0.2            |        |        |          |       |       |          |       | 0.01    |      |      |      |      |
| 601/2005    | плов с мясом                          | 200/40 |           |         |            | 0.019   | 0.012  | 0.01       |                |        |        |          |       | 0.068 | 0.063    |       |         |      |      |      |      |
| 35/2005     | салат из моркови с сахаром            | 100    |           |         |            | 0.108   |        | 0.01       |                |        |        |          | 0.005 |       |          |       |         |      |      |      |      |
| 859/2005    | компот из яблок                       | 200    |           |         |            |         |        |            | 0.172          |        |        | 0.04     | 0.024 |       |          |       |         |      |      |      |      |
|             | хлеб ржаной                           | 48     |           |         |            |         |        |            |                |        |        |          |       |       |          | 0.048 |         |      |      |      |      |
|             | яйцо                                  | 40     |           |         |            |         |        |            |                |        |        |          |       |       |          |       |         | 0.04 |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                        |        | 0.05      | 0.025   | 0.01       | 0.133   | 0.024  | 0.025      | 0.372          | 0      | 0      | 0.04     | 0.029 | 0.068 | 0.063    | 0.048 | 0.01    | 0.04 |      |      | 0    |
|             | цена                                  |        | 30        | 30      | 182        | 32      | 32     | 128        | 0              |        | 300    | 125      | 73    | 104   | 522      | 53    | 250     | 265  |      |      |      |
|             | итого за обед                         | 75.013 | 1.5       | 0.75    | 1.82       | 4.256   | 0.768  | 3.2        | 0              | 0      | 0      | 5        | 2.117 | 7.072 | 32.886   | 2.544 | 2.5     | 10.6 |      |      | 0    |

4 2 0.8 10.64 1.92 2 29.76 0 0 3.2 2.32 5.44 5.04 3.84 0.8 3.2 0

Картофель пересчитан по коэф. 1.67

9 день

| № рецептуры | Наименование блюда                                    | выход  | яйцо      | молоко          | масло сливочное | кофе    | сахар      | помидоры | сыр      | хлеб пшеничный | огурец свежий |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
|-------------|---|--------|-----------|-----------------|-----------------|---------|------------|----------|----------|----------------|---------------|------------|----------|-------|--------|-------|------|------|------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>  |        |           |                 |                 |         |            |          |          |                |               |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
| 438\2005    | омлет натуральный                                     | 150    | 0.109     | 0.041           | 0.014           |         |            |          |          |                |               |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
| 685/2004    | кофейный напиток                                      | 200    |           | 0.1             |                 | 0.004   | 0.015      |          |          |                |               |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
|             | бутерброд с сыром и маслом сл                         | 31/14  |           |                 |                 |         |            |          | 0.015    | 0.031          |               |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
|             |   |        |           |                 |                 |         |            |          |          |                |               |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
|             |   |        |           |                 |                 |         |            |          |          |                |               |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
|             | итого на 1 чел  |        | 0.109     | 0.141           | 0.014           | 0.004   | 0.015      | 0        | 0.015    | 0.031          | 0             | 0          | 0        | 0     | 0      | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    |
|             | цена  |        | 265       | 76              | 770             | 410     | 73         | 120      | 610      | 89.5           | 130           |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
|             | итого за завтрак                                      | 65.04  | 28.89     | 10.72           | 10.78           | 1.64    | 1.10       | 0.00     | 9.15     | 2.77           | 0.00          | 0.00       | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|             |   |        | 6.54      | 8.46            | 0.84            | 0.24    | 0.90       | 0.00     | 0.90     | 1.86           | 0.00          | 0.00       | 0.00     |       |        |       |      |      |      |      |
| 80          | <b>Обед</b>   | выход  | картофель | зеленый горошек | лук             | морковь | масло раст | вода     | говядина | мука           | греча         | масло слив | шиповник | песок | грудка | хлеб  |      |      |      |      |
| 206/2005    | суп картофельный с зеленым горошком и грудкой куриной | 250/11 | 0.084     | 0.039           | 0.012           | 0.013   | 0.005      | 0.162    |          |                |               |            |          |       | 0.02   |       |      |      |      |      |
| 591/2005    | гуляш из говядины                                     | 50/50  |           |                 | 0.012           | 0.005   | 0.005      |          | 0.079    | 0.003          |               |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
| 508/2004    | греча отварная  | 150    |           |                 |                 |         |            |          |          |                | 0.063         | 0.005      |          |       |        |       |      |      |      |      |
| 868/2005    | компот из шиповника                                   | 200/15 |           |                 |                 |         |            |          |          |                |               |            | 0.02     | 0.015 |        |       |      |      |      |      |
|             | хлеб ржаной   | 63     |           |                 |                 |         |            |          |          |                |               |            |          |       |        | 0.063 |      |      |      |      |
|             |   |        |           |                 |                 |         |            |          |          |                |               |            |          |       |        |       |      |      |      |      |
|             | итого на 1 чел  |        | 0.084     | 0.039           | 0.024           | 0.018   | 0.01       | 0.162    | 0.079    | 0.003          | 0.063         | 0.005      | 0.02     | 0.015 | 0.02   | 0.063 | 0    | 0    | 0    | 0    |
|             | цена  |        | 28        | 130             | 32              | 32      | 128        |          | 522      | 40             | 67            | 770        | 240      | 73    | 314    | 53    |      |      |      |      |
|             | итого за обед   | 74.989 | 2.352     | 5.07            | 0.768           | 0.576   | 1.28       | 0        | 41.24    | 0.12           | 4.221         | 3.85       | 4.8      | 1.095 | 6.28   | 3.339 | 0    | 0    | 0    | 0    |

6.72 3.12 1.92 1.44 0.8 12.96 6.32 0.24 5.04 0.4 1.6 1.2 1.6 5.04 0 0

Картофель пересчитан по коэф. 1.67

10 День

| № рецептуры | Наименование блюда                 | выход   | голень | соль    | макаронны | масло слив | молоко | песок   | чай   | хлеб пшеничный | яблоко    |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
|-------------|------------------------------------|---------|--------|---------|-----------|------------|--------|---------|-------|----------------|-----------|-------|-----------|-------------|------------|-----------|--------|------|-------|------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>                     |         |        |         |           |            |        |         |       |                |           |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
|             | голень отварная                    | 100     | 0.198  | 0.001   |           |            |        |         |       |                |           |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
| 688         | макаронны отварные                 | 180     |        |         | 0.061     | 0.006      |        |         |       |                |           |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
| 958         | чай с сахаром                      | 200/15  |        |         |           |            |        | 0.015   | 0.001 |                |           |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
|             | хлеб пшеничный                     | 42      |        |         |           |            |        |         |       | 0.042          |           |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
|             |                                    |         |        |         |           |            |        |         |       |                |           |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
|             |                                    |         |        |         |           |            |        |         |       |                |           |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
|             | итого на 1 чел                     |         | 0.198  | 0.001   | 0.061     | 0.006      | 0      | 0.015   | 0.001 | 0.042          | 0         | 0     | 0         | 0           | 0          | 0         | 0      | 0    | 0     | 0    | 0    |
|             | цена                               |         | 260    | 18      | 60        | 770        | 76     | 73      | 410   | 89.5           | 125       |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
|             | итого за завтрак                   | 65.04   | 51.48  | 0.02    | 3.66      | 4.62       | 0.00   | 1.10    | 0.41  | 3.76           | 0.00      | 0.00  | 0.00      | 0.00        | 0.00       | 0.00      | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 |
|             |                                    |         | 11.88  | 0.06    | 3.66      | 0.36       | 0.00   | 0.90    | 0.06  | 2.52           | 0.00      |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
| 80          | <b>Обед</b>                        | выход   | горох  | морковь | лук       | масло раст | вода   | капуста | мука  | песок          | лавр.лист | мясо  | апельсины | хлеб ржаной | масло слив | картофель | грудка |      | батон |      |      |
| 87/2005     | суп гороховый с грудкой и гренками | 250/10/ | 0.02   | 0.01    | 0.01      | 0.005      | 0.238  |         |       |                |           |       |           |             | 0.005      | 0.067     | 0.018  |      |       | 0.03 |      |
| 708/2005    | капуста тушеная с мясом            | 180/40  |        | 0.005   | 0.009     | 0.006      |        | 0.258   | 0.002 | 0.005          | 0.00002   | 0.063 |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
| 864/2005    | компот из апельсинов               | 200/15  |        |         |           |            |        |         |       | 0.02           |           |       | 0.075     |             |            |           |        |      |       |      |      |
|             | хлеб ржаной                        | 54      |        |         |           |            |        |         |       |                |           |       |           | 0.054       |            |           |        |      |       |      |      |
|             |                                    |         |        |         |           |            |        |         |       |                |           |       |           |             |            |           |        |      |       |      |      |
|             | итого на 1 чел                     |         | 0.02   | 0.015   | 0.019     | 0.011      | 0.238  | 0.258   | 0.002 | 0.025          | 0.00002   | 0.063 | 0.075     | 0.054       | 0.005      | 0.067     | 0.018  | 0    | 0.03  |      |      |
|             | цена                               |         | 52     | 32      | 32        | 128        | 0      | 30      | 40    | 73             | 830       | 522   | 160       | 53          | 770        | 28        | 314    |      |       | 89.5 |      |
|             | итого за обед                      | 75.01   | 1.04   | 0.48    | 0.608     | 1.408      | 0      | 7.74    | 0.08  | 1.825          | 0.0166    | 32.89 | 12        | 2.862       | 3.85       | 1.876     | 5.652  | 0    | 2.685 |      |      |

1.6 1.2 1.52 0.88 19.04 20.64 0.16 2 0.0016 5.04 6 4.32 0.4 5.36 1.44 0 2.4

11 День

| № рецептур ы | Наименование блюда                          | выход  | морковь | песок | масло раст | картофель  | молоко | масло слив | чай   | песок  | хлеб ржаной    | лук             | пицца    | батон |            |          |      |       |        |             |      |
|--------------|---|--------|---------|-------|------------|------------|--------|------------|-------|--------|----------------|-----------------|----------|-------|------------|----------|------|-------|--------|-------------|------|
| 60           | <b>Завтрак</b>                              |        |         |       |            |            |        |            |       |        |                |                 |          |       |            |          |      |       |        |             |      |
| 374/2004     | рыба тушеная в соусе с овощами              | 91/50  | 0.022   |       | 0.005      |            |        |            |       |        |                | 0.01            | 0.146    |       |            |          |      |       |        |             |      |
| 694/2005     | пюре картофельное                           | 150    |         |       |            | 0.17       | 0.023  | 0.005      |       |        |                |                 |          |       |            |          |      |       |        |             |      |
| 858/2004     | чай с сахаром                               | 200    |         |       |            |            |        |            | 0.001 | 0.014  |                |                 |          |       |            |          |      |       |        |             |      |
|              | хлеб ржаной                                 | 20     |         |       |            |            |        |            |       |        | 0.02           |                 |          |       |            |          |      |       |        |             |      |
|              |   |        |         |       |            |            |        |            |       |        |                |                 |          |       |            |          |      |       |        |             |      |
|              | итого на 1 чел                              |        | 0.022   | 0     | 0.005      | 0.17       | 0.023  | 0.005      | 0.001 | 0.014  | 0.02           | 0.01            | 0.146    | 0     | 0          | 0        | 0    | 0     | 0      | 0           | 0    |
|              | цена  |        | 32      | 73    | 128        | 28         | 76     | 770        | 550   | 73     | 53             | 32              | 345      | 89.5  |            |          |      |       |        |             |      |
|              | итого за завтрак                            | 65.02  | 0.70    | 0.00  | 0.64       | 4.76       | 1.75   | 3.85       | 0.55  | 1.02   | 1.06           | 0.32            | 50.37    | 0.00  | 0.00       | 0.00     | 0.00 | 0.00  | 0.00   | 0.00        | 0.00 |
|              |   |        | 1.32    | 0.00  | 0.30       | 10.20      | 1.38   | 0.30       | 0.06  | 0.84   | 1.20           | 0.60            | 8.76     | 0.00  | 0.00       | 0.00     | 0.00 | 0.00  | 0.00   | 0.00        | 0.00 |
| 80           | <b>Обед</b>                                 | выход  | рис     | лук   | морковь    | масло раст | чеснок | вода       | мясо  | грудка | хлеб пшеничный | молоко или вода | помидоры | яйцо  | масло слив | макароны | сок  | песок | огурцы | хлеб ржаной |      |
| 222/2005     | суп рисовый с мясом                         | 250/10 | 0.015   | 0.012 | 0.012      | 0.005      | 0.001  | 0.2        | 0.016 |        |                |                 |          |       |            |          |      |       |        |             |      |
| 674/2005     | зразы из куриной грудки с омлетом и овощами | 100    |         | 0.016 | 0.012      | 0.004      |        |            |       | 0.087  | 0.012          | 0.023           |          | 0.008 | 0.002      |          |      |       |        |             |      |
| 688/2005     | макароны отварные                           | 150    |         |       |            |            |        |            |       |        |                |                 |          |       | 0.005      | 0.051    |      |       |        |             |      |
|              | сок   | 200    |         |       |            |            |        |            |       |        |                |                 |          |       |            |          | 0.2  |       |        |             |      |
|              | хлеб ржаной                                 | 39     |         |       |            |            |        |            |       |        |                |                 |          |       |            |          |      |       |        | 0.039       |      |
|              | салат из свежих помидор и огурцов           | 80     |         | 0.01  |            | 0.008      |        |            |       |        |                |                 | 0.038    |       |            |          |      |       | 0.03   |             |      |
|              | итого на 1 чел                              |        | 0.015   | 0.038 | 0.024      | 0.017      | 0.001  | 0.2        | 0.016 | 0.087  | 0.012          | 0.023           | 0.038    | 0.008 | 0.007      | 0.051    | 0.2  | 0     | 0.03   | 0.039       |      |
|              | цена  |        | 104     | 32    | 32         | 128        | 300    |            | 522   | 314    | 89.5           | 76              | 120      | 265   | 770        | 56       | 48   | 73    | 130    | 53          |      |
|              | итого за обед                               | 75.005 | 1.56    | 1.216 | 0.768      | 2.176      | 0.3    | 0          | 8.352 | 27.318 | 1.074          | 1.748           | 4.56     | 2.12  | 5.39       | 2.856    | 9.6  | 0     | 3.9    | 2.067       |      |
|              |   |        | 1.2     | 3.04  | 1.92       | 1.36       | 0.08   | 16         | 1.28  | 6.96   | 0.96           | 1.84            | 3.04     | 0.64  | 0.56       | 4.08     | 16   | 0     | 2.4    | 3.12        |      |

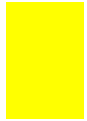


12 День

| № рецептуры | Наименование блюда                       | выход    | рис     | молоко    | песок сахарный | МАСЛО СЛИВОЧН | какао  | йогурт     | сыр   | хлеб пшеничный | яйцо   |            |                |       |             |        |      |      |      |
|-------------|--|----------|---------|-----------|----------------|---------------|--------|------------|-------|----------------|--------|------------|----------------|-------|-------------|--------|------|------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>                           |          |         |           |                |               |        |            |       |                |        |            |                |       |             |        |      |      |      |
|             | каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200/10   | 0.039   | 0.22      | 0.007          | 0.01          |        |            |       |                |        |            |                |       |             |        |      |      |      |
| 959/2005    | какао с молоком                          | 200      |         | 0.1       | 0.02           |               | 0.004  |            |       |                |        |            |                |       |             |        |      |      |      |
|             | бутерброд с сыром                        | 31/19    |         |           |                |               |        |            | 0.02  | 0.031          |        |            |                |       |             |        |      |      |      |
|             | яйцо                                     | 40       |         |           |                |               |        |            |       |                | 0.04   |            |                |       |             |        |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                           |          | 0.039   | 0.32      | 0.027          | 0.01          | 0.004  | 0          | 0.02  | 0.031          | 0.04   | 0          | 0              | 0     | 0           | 0      | 0    | 0    | 0    |
|             | цена                                     |          | 104     | 76        | 73             | 770           | 350    | 27         | 610   | 89.5           | 265    |            |                |       |             |        |      |      |      |
|             | итого за завтрак                         | 65.02    | 4.06    | 24.32     | 1.97           | 7.70          | 1.40   | 0.00       | 12.20 | 2.77           | 10.60  | 0.00       | 0.00           | 0.00  | 0.00        | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|             |  |          | 2.34    | 19.20     | 1.62           | 0.60          | 0.24   | 0.00       | 1.20  | 1.86           | 2.40   | 0.00       | 0.00           |       |             |        |      |      |      |
| 80          | <b>Обед</b>                              | выход    | капуста | картофель | морковь        | лук           | фасоль | масло раст | вода  | говядина       | сухари | масло слив | песок сахарный | чай   | хлеб ржаной | сельдь |      |      |      |
| 215/2005    | суп из овощей с фасолью                  | 250      | 0.044   | 0.05      | 0.006          | 0.012         | 0.008  | 0.005      | 0.188 |                |        |            |                |       |             |        |      |      |      |
| 626/2005    | запеканка картофельная с мясом           | 193/40/5 |         | 0.309     |                | 0.021         |        | 0.006      |       | 0.063          | 0.005  | 0.005      |                |       |             |        |      |      |      |
| 79/2005     | салат из свежей капусты                  | 100      | 0.099   |           | 0.01           |               |        | 0.005      |       |                |        |            | 0.005          |       |             |        |      |      |      |
|             | чай с сахаром                            |          |         |           |                |               |        |            |       |                |        |            | 0.015          | 0.001 |             |        |      |      |      |
|             | хлеб ржаной                              | 61       |         |           |                |               |        |            |       |                |        |            |                |       | 0.061       |        |      |      |      |
|             | сельдь филе                              | 32       |         |           |                |               |        |            |       |                |        |            |                |       |             | 0.032  |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                           |          | 0.143   | 0.359     | 0.016          | 0.033         | 0.008  | 0.016      | 0.188 | 0.063          | 0.005  | 0.005      | 0.02           | 0.001 | 0.061       | 0.032  |      |      |      |
|             | цена                                     |          | 30      | 28        | 32             | 32            | 182    | 128        | 0     | 522            | 100    | 770        | 73             | 550   | 53          | 410    |      |      |      |
|             | итого за обед                            | 75.013   | 4.29    | 10.052    | 0.512          | 1.056         | 1.456  | 2.048      | 0     | 32.886         | 0.5    | 3.85       | 1.46           | 0.55  | 3.233       | 13.12  |      |      |      |

11.44 28.72 1.28 2.64 0.64 1.28 15.04 5.04 0.4 0.4 1.6 0.08 4.88 2.56

|      |
|------|
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
| 0    |
|      |
| 0.00 |
|      |

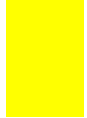


13 День

| № рецептуры | Наименование блюда         | выход  | греча     | масло слив | соль  | говядина   | масло раст | лук    | морковь | мука       | чай    | песок | батон       | сок    | бананы |      |      |      |      |
|-------------|----------------------------|--------|-----------|------------|-------|------------|------------|--------|---------|------------|--------|-------|-------------|--------|--------|------|------|------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>             |        |           |            |       |            |            |        |         |            |        |       |             |        |        |      |      |      |      |
|             | каша гречневая рассыпчатая | 150    | 0.063     | 0.005      | 0.001 |            |            |        |         |            |        |       |             |        |        |      |      |      |      |
| 591/2005    | гуляш из говядины          | 40/50  |           |            |       | 0.063      | 0.004      | 0.012  | 0.008   | 0.003      |        |       |             |        |        |      |      |      |      |
| 685/2004    | чай с сахаром              | 200/15 |           |            |       |            |            |        |         |            | 0.001  | 0.015 |             |        |        |      |      |      |      |
|             | хлеб пшеничный             | 35     |           |            |       |            |            |        |         |            |        |       | 0.036       |        |        |      |      |      |      |
|             | бананы                     | 112    |           |            |       |            |            |        |         |            |        |       |             |        | 0.112  |      |      |      |      |
|             |                            |        |           |            |       |            |            |        |         |            |        |       |             |        |        |      |      |      |      |
|             | итого на 1 чел             |        | 0.063     | 0.005      | 0.001 | 0.063      | 0.004      | 0.012  | 0.008   | 0.003      | 0.001  | 0.015 | 0.036       | 0      | 0.112  | 0    | 0    | 0    | 0    |
|             | цена                       |        | 67        | 770        | 12    | 522        | 128        | 32     | 32      | 40         | 550    | 73    | 89.5        | 18     | 160    |      |      |      |      |
|             | итого за завтрак           | 65.03  | 4.22      | 3.85       | 0.01  | 32.89      | 0.51       | 0.38   | 0.26    | 0.12       | 0.55   | 1.10  | 3.22        | 0.00   | 17.92  | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|             |                            |        | 3.78      | 0.30       | 0.06  | 3.78       | 0.24       | 0.72   | 0.48    | 0.18       | 0.06   | 0.90  | 2.16        | 0.00   | 6.72   | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| 80          | <b>Обед</b>                | выход  | картофель | морковь    | лук   | масло раст | вода       | минтай | рис     | масло слив | компот | песок | хлеб ржаной | грудка | соль   |      |      |      |      |
| 200\2005    | суп картофельный с рыбой   | 250\20 | 0.149     | 0.013      | 0.012 | 0.002      | 0.175      | 0.04   |         |            |        |       |             |        |        |      |      |      |      |
|             | грудка куриная отварная    | 100    |           |            |       |            |            |        |         |            |        |       |             | 0.144  | 0.002  |      |      |      |      |
| 684/2005    | рис отварной               | 180    |           |            |       |            |            |        | 0.065   | 0.007      |        |       |             |        |        |      |      |      |      |
| 1008/2005   | компот из сухофруктов      | 200    |           |            |       |            |            |        |         |            | 0.02   | 0.015 |             |        |        |      |      |      |      |
|             | хлеб ржаной                | 33     |           |            |       |            |            |        |         |            |        |       | 0.033       |        |        |      |      |      |      |
|             |                            |        |           |            |       |            |            |        |         |            |        |       |             |        |        |      |      |      |      |
|             | итого на 1 чел             |        | 0.149     | 0.013      | 0.012 | 0.002      | 0.175      | 0.04   | 0.065   | 0.007      | 0.02   | 0.015 | 0.033       | 0.144  | 0.002  |      |      |      |      |
|             | цена                       |        | 28        | 32         | 32    | 128        |            | 175    | 104     | 770        | 125    | 73    | 53          | 314    | 18     |      |      |      |      |
|             | итого за обед              | 74.974 | 4.172     | 0.416      | 0.384 | 0.256      | 0          | 7      | 6.76    | 5.39       | 2.5    | 1.095 | 1.749       | 45.216 | 0.036  |      |      |      |      |

11.92 1.04 0.96 0.16 14 3.2 5.2 0.56 1.6 1.2 2.64 11.52 0.16

|      |
|------|
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
| 0    |
|      |
| 0.00 |
|      |



## 14 День

| № рецептуры | Наименование блюда         | выход     | свекла | чеснок  | масло раст | макаронны | масло сливочное | сыр   | яйцо  | йогурт | хлеб пшеничный | чай    | сахар  | яблоко |           |            |             |         |          |      |
|-------------|----------------------------|-----------|--------|---------|------------|-----------|-----------------|-------|-------|--------|----------------|--------|--------|--------|-----------|------------|-------------|---------|----------|------|
| <b>60</b>   | <b>Завтрак</b>             |           |        |         |            |           |                 |       |       |        |                |        |        |        |           |            |             |         |          |      |
| 29/1994     | салат из свеклы с чесноком | 80        | 0.085  | 0.003   | 0.003      |           |                 |       |       |        |                |        |        |        |           |            |             |         |          |      |
| 415/2005    | макаронны отварные с сыром | 180       |        |         |            | 0.051     | 0.01            | 0.022 |       |        |                |        |        |        |           |            |             |         |          |      |
|             | яйцо                       | 40        |        |         |            |           |                 |       | 0.04  |        |                |        |        |        |           |            |             |         |          |      |
|             | хлеб пшеничный             | 35        |        |         |            |           |                 |       |       |        | 0.035          |        |        |        |           |            |             |         |          |      |
| 685/2004    | чай с сахаром              | 200/15    |        |         |            |           |                 |       |       |        |                | 0.001  | 0.015  |        |           |            |             |         |          |      |
|             | яблоко                     | 173       |        |         |            |           |                 |       |       |        |                |        |        | 0.173  |           |            |             |         |          |      |
|             | итого на 1 чел             |           | 0.085  | 0.003   | 0.003      | 0.051     | 0.01            | 0.022 | 0.04  | 0      | 0.035          | 0.001  | 0.015  | 0.173  | 0         | 0          | 0           | 0       | 0        | 0    |
|             | цена                       |           | 30     | 300     | 128        | 60        | 770             | 610   | 265   | 27     | 89.5           | 550    | 73     | 125    |           |            |             |         |          |      |
|             | итого за завтрак           | 65.02     | 2.55   | 0.90    | 0.38       | 3.06      | 7.70            | 13.42 | 10.60 | 0.00   | 3.13           | 0.55   | 1.10   | 21.63  | 0.00      | 0.00       | 0.00        | 0.00    | 0.00     | 0.00 |
|             |                            |           | 5.10   | 0.18    | 0.18       | 3.06      | 0.60            | 1.32  | 2.40  | 0.00   | 2.10           | 0.06   | 0.90   | 10.38  | 0.00      | 0.00       | 0.00        | 0.00    | 0.00     | 0.00 |
| <b>80</b>   | <b>Обед</b>                | выход     | свекла | капуста | морковь    | лук       | масло раст      | песок | вода  | яйцо   | масло слив     | молоко | минтай | мука   | картофель | сухофрукты | хлеб ржаной | сметана | говядина |      |
| 169\2005    | борщ с мясом и сметаной    | 250/19/10 | 0.05   | 0.038   | 0.013      | 0.012     | 0.005           | 0.002 | 0.2   |        |                |        |        |        |           |            |             | 0.01    | 0.031    |      |
| 400/2004    | суфле рыбное               | 90/40     |        |         |            |           |                 |       |       | 0.01   | 0.012          | 0.023  | 0.113  | 0.004  |           |            |             |         |          |      |
| 694/2005    | пюре картофельное          | 180       |        |         |            |           |                 |       |       |        | 0.006          | 0.028  |        |        | 0.205     |            |             |         |          |      |
| 868/2005    | компот из сухофруктов      | 200       |        |         |            |           |                 | 0.02  |       |        |                |        |        |        |           | 0.02       |             |         |          |      |
|             | хлеб ржаной                | 39        |        |         |            |           |                 |       |       |        |                |        |        |        |           |            | 0.039       |         |          |      |
|             | итого на 1 чел             |           | 0.05   | 0.038   | 0.013      | 0.012     | 0.005           | 0.022 | 0.2   | 0.01   | 0.018          | 0.051  | 0.113  | 0.004  | 0.205     | 0.02       | 0.039       | 0.01    | 0.031    |      |
|             | цена                       |           | 30     | 30      | 32         | 32        | 128             | 73    |       | 265    | 770            | 76     | 175    | 40     | 28        | 125        | 53          | 250     | 522      |      |
|             | итого за обед              | 74.996    | 1.5    | 1.14    | 0.416      | 0.384     | 0.64            | 1.606 | 0     | 2.65   | 13.86          | 3.876  | 19.775 | 0.16   | 5.74      | 2.5        | 2.067       | 2.5     | 16.182   |      |
|             |                            |           | 4      | 3.04    | 1.04       | 0.96      | 0.4             | 1.76  | 16    | 0.8    | 1.44           | 4.08   | 9.04   | 0.32   | 16.4      | 1.6        | 3.12        | 0.8     | 2.48     |      |

\_\_\_\_\_

|      |
|------|
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
|      |
| 0    |
|      |
| 0.00 |
|      |



15 День

| № рецептуры | Наименование блюда                          | выход  | творог    | песок | сухари | СМЕТАНА | манка      | яйцо        | масло раст | молоко стущ    | чай    | батон  | сыр             |         |          |       |           |      |         |      |
|-------------|---|--------|-----------|-------|--------|---------|------------|-------------|------------|----------------|--------|--------|-----------------|---------|----------|-------|-----------|------|---------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>                              |        |           |       |        |         |            |             |            |                |        |        |                 |         |          |       |           |      |         |      |
| 469/2004    | запеканка из творога со сгущенным молоком   | 180/19 | 0.169     | 0.012 | 0.006  | 0.006   | 0.012      | 0.005       | 0.005      | 0.019          |        |        |                 |         |          |       |           |      |         |      |
| 685/2004    | чай с сахаром                               | 200/15 |           | 0.015 |        |         |            |             |            |                | 0.001  |        |                 |         |          |       |           |      |         |      |
|             | хлеб пшеничный                              | 29     |           |       |        |         |            |             |            |                |        | 0.029  |                 |         |          |       |           |      |         |      |
|             |   |        |           |       |        |         |            |             |            |                |        |        |                 |         |          |       |           |      |         |      |
|             |   |        |           |       |        |         |            |             |            |                |        |        |                 |         |          |       |           |      |         |      |
|             | итого на 1 чел                              |        | 0.169     | 0.027 | 0.006  | 0.006   | 0.012      | 0.005       | 0.005      | 0.019          | 0.001  | 0.029  | 0               | 0       | 0        | 0     | 0         | 0    | 0       | 0    |
|             | цена  |        | 298       | 73    | 100    | 250     | 52         | 265         | 128        | 257            | 550    | 89.5   | 610             |         |          |       |           |      |         |      |
|             | итого за завтрак                            | 65.05  | 50.36     | 1.97  | 0.60   | 1.50    | 0.62       | 1.33        | 0.64       | 4.88           | 0.55   | 2.60   | 0.00            | 0.00    | 0.00     | 0.00  | 0.00      | 0.00 | 0.00    | 0.00 |
|             |   |        | 10.14     | 1.62  | 0.36   | 0.36    | 0.72       | 0.30        | 0.30       | 1.14           | 0.06   | 1.74   | 0.00            | 0.00    | 0.00     | 0.00  | 0.00      | 0.00 | 0.00    | 0.00 |
| 80          | <b>Обед</b>                                 | выход  | картофель | горох | лук    | морковь | масло раст | хлеб ржаной | яйцо       | хлеб пшеничный | молоко | грудка | масло сливочное | капуста | говядина | песок | лавр.лист | сок  | крахмал |      |
| 206\2005    | суп гороховый с мясом                       | 250/19 | 0.066     | 0.02  | 0.012  | 0.013   | 0.005      |             |            |                |        |        |                 |         | 0.031    |       |           |      |         |      |
| 674\2005    | зразы из куриной грудки с омлетом и овощами | 100    |           |       | 0.016  | 0.012   | 0.004      |             | 0.008      | 0.012          | 0.023  | 0.087  | 0.002           |         |          |       |           |      |         |      |
| 708/2005    | капуста тушеная                             | 180    |           |       | 0.009  | 0.012   | 0.006      |             |            |                |        |        |                 | 0.258   | 0.002    | 0.005 | 0.0001    |      |         |      |
| 877/2005    | кисель из сока                              | 200    |           |       |        |         |            |             |            |                |        |        |                 |         |          | 0.024 |           | 0.06 | 0.01    |      |
|             | хлеб ржаной                                 | 45     |           |       |        |         |            | 0.045       |            |                |        |        |                 |         |          |       |           |      |         |      |
|             | итого на 1 чел                              |        | 0.066     | 0.02  | 0.037  | 0.037   | 0.015      | 0.045       | 0.008      | 0.012          | 0.023  | 0.087  | 0.002           | 0.258   | 0.033    | 0.029 | 0.0001    | 0.06 | 0.01    |      |
|             | цена  |        | 28        | 52    | 32     | 32      | 128        | 53          | 265        | 89.5           | 76     | 314    | 770             | 30      | 522      | 73    | 830       | 48   | 160     |      |
|             | итого за обед                               | 75.007 | 1.848     | 1.04  | 1.184  | 1.184   | 1.92       | 2.385       | 2.12       | 1.074          | 1.748  | 27.318 | 1.54            | 7.74    | 17.226   | 2.117 | 0.083     | 2.88 | 1.6     |      |
|             |   |        | 5.28      | 1.6   | 2.96   | 2.96    | 1.2        | 3.6         | 0.64       | 0.96           | 1.84   | 6.96   | 0.16            | 20.64   | 2.64     | 2.32  | 0.008     | 4.8  | 0.8     |      |





16 День

| № рецептуры | Наименование блюда                    | выход  | морковь   | масло раст | сахар | грудка     | соль     | картофель | молоко          | масло сливочное | хлеб пшеничный | сухари | сахар | кофе  | хлеб   | яйцо  |          |      |      |      |
|-------------|---------------------------------------|--------|-----------|------------|-------|------------|----------|-----------|-----------------|-----------------|----------------|--------|-------|-------|--------|-------|----------|------|------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>                        |        |           |            |       |            |          |           |                 |                 |                |        |       |       |        |       |          |      |      |      |
| 92/2005     | салат из моркови                      | 100    | 0.108     | 0.01       | 0.005 |            |          |           |                 |                 |                |        |       |       |        |       |          |      |      |      |
| 607/2005    | котлета из куриной грудки             | 80     |           | 0.004      |       | 0.085      | 0.001    |           | 0.021           |                 | 0.014          | 0.008  |       |       |        |       |          |      |      |      |
| 694/2005    | пюре картофельное                     | 180    |           |            |       |            |          | 0.205     | 0.029           | 0.006           |                |        |       |       |        |       |          |      |      |      |
| 958/2005    | кофейный напиток                      | 200    |           |            |       |            |          |           | 0.1             |                 |                |        | 0.02  | 0.004 |        |       |          |      |      |      |
|             | хлеб ржаной                           | 30     |           |            |       |            |          |           |                 |                 |                |        |       |       | 0.03   |       |          |      |      |      |
|             | вафля                                 | 20     |           |            |       |            |          |           |                 |                 |                |        |       |       |        | 0.02  |          |      |      |      |
|             |                                       |        |           |            |       |            |          |           |                 |                 |                |        |       |       |        |       |          |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                        |        | 0.108     | 0.014      | 0.005 | 0.085      | 0.001    | 0.205     | 0.15            | 0.006           | 0.014          | 0.008  | 0.02  | 0.004 | 0.03   | 0.02  | 0        | 0    | 0    | 0    |
|             | цена                                  |        | 32        | 128        | 73    | 314        | 18       | 28        | 74              | 770             | 89.5           | 100    | 73    | 410   | 53     | 265   |          |      |      |      |
|             | итого за завтрак                      | 65.82  | 3.46      | 1.79       | 0.37  | 26.69      | 0.02     | 5.74      | 11.10           | 4.62            | 1.25           | 0.80   | 1.46  | 1.64  | 1.59   | 5.30  | 0.00     | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|             |                                       |        | 6.48      | 0.84       | 0.30  | 5.10       | 0.06     | 12.30     | 9.00            | 0.36            | 0.84           | 0.48   | 1.20  | 0.24  | 1.80   | 1.20  | 0.00     | 0.00 |      |      |
| 80          | <b>Обед</b>                           | выход  | картофель | морковь    | лук   | масло раст | консервы | макаронны | масло сливочное | печень          | рис            | яйцо   | мука  | хлеб  | сухофр | сахар | помидоры |      |      |      |
| 200\2005    | суп картофельный с рыбными консервами | 250\30 | 0.15      | 0.013      | 0.012 | 0.002      | 0.03     |           |                 |                 |                |        |       |       |        |       |          |      |      |      |
| 465/2004    | тефтели из печени и риса              | 80/50  |           |            | 0.027 | 0.004      |          |           | 0.013           | 0.043           | 0.011          | 0.014  | 0.003 |       |        |       |          |      |      |      |
| 688/2005    | макаронны отварные                    | 180    |           |            |       |            |          | 0.061     | 0.008           |                 |                |        |       |       |        |       |          |      |      |      |
| 868/2005    | компот из сухофруктов                 | 200    |           |            |       |            |          |           |                 |                 |                |        |       |       | 0.02   | 0.02  |          |      |      |      |
|             | хлеб ржаной                           | 68     |           |            |       |            |          |           |                 |                 |                |        |       | 0.068 |        |       |          |      |      |      |
|             | помидоры порционные                   | 65     |           |            |       |            |          |           |                 |                 |                |        |       |       |        |       | 0.066    |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                        |        | 0.15      | 0.013      | 0.039 | 0.006      | 0.03     | 0.061     | 0.021           | 0.043           | 0.011          | 0.014  | 0.003 | 0.068 | 0.02   | 0.02  | 0.066    | 0    | 0    |      |
|             | цена                                  |        | 28        | 32         | 32    | 128        | 500      | 60        | 770             | 305             | 104            | 265    | 40    | 53    | 125    | 73    | 120      |      |      |      |
|             | итого за обед                         | 75.035 | 4.2       | 0.416      | 1.248 | 0.768      | 15       | 3.66      | 16.17           | 13.115          | 1.144          | 3.71   | 0.12  | 3.604 | 2.5    | 1.46  | 7.92     | 0    |      |      |
|             |                                       |        | 12        | 1.04       | 3.12  | 0.48       | 2.4      | 4.88      | 1.68            | 3.44            | 0.88           | 1.12   | 0.24  | 5.44  | 1.6    | 1.6   | 5.28     | 0    |      |      |

---



17 День

| № рецептуры | Наименование блюда                           | выход    | огурец  | рис       | масло слив | грудка | лук        | морковь | мука     | масло раст | молоко | сахар          | какао        | батон | йогурт |       |         |       |                |      |
|-------------|--|----------|---------|-----------|------------|--------|------------|---------|----------|------------|--------|----------------|--------------|-------|--------|-------|---------|-------|----------------|------|
| 60          | <b>Завтрак</b>                               |          |         |           |            |        |            |         |          |            |        |                |              |       |        |       |         |       |                |      |
|             | помидоры порцион                             | 60       | 0.061   |           |            |        |            |         |          |            |        |                |              |       |        |       |         |       |                |      |
| 682/2005    | рис отварной                                 | 150      |         | 0.054     | 0.005      |        |            |         |          |            |        |                |              |       |        |       |         |       |                |      |
| 591/2005    | гуляш из куриной грудки                      | 50/50    |         |           |            | 0.089  | 0.012      | 0.008   | 0.003    | 0.004      |        |                |              |       |        |       |         |       |                |      |
| 959/2005    | какао с молоком                              | 200      |         |           |            |        |            |         |          |            | 0.1    | 0.015          | 0.004        |       |        |       |         |       |                |      |
|             | хлеб пшеничный с маслом сливоч               | 31/8     |         |           | 0.008      |        |            |         |          |            |        |                |              | 0.031 |        |       |         |       |                |      |
|             |  |          |         |           |            |        |            |         |          |            |        |                |              |       |        |       |         |       |                |      |
|             | итого на 1 чел                               |          | 0.061   | 0.054     | 0.013      | 0.089  | 0.012      | 0.008   | 0.003    | 0.004      | 0.1    | 0.015          | 0.004        | 0.031 | 0      | 0     | 0       | 0     | 0              | 0    |
|             | цена   |          | 120     | 104       | 770        | 314    | 32         | 32      | 40       | 128        | 76     | 73             | 350          | 89.5  | 27     |       |         |       |                |      |
|             | итого за завтрак                             | 65.03    | 7.32    | 5.62      | 10.01      | 27.95  | 0.38       | 0.26    | 0.12     | 0.51       | 7.60   | 1.10           | 1.40         | 2.77  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 0.00  | 0.00           | 0.00 |
|             |  |          | 3.66    | 3.24      | 0.78       | 5.34   | 0.72       | 0.48    | 0.18     | 0.24       | 6.00   | 0.90           | 0.24         | 1.86  | 0.00   | 0.00  | 0.00    |       |                |      |
| 80          | <b>Обед</b>                                  | выход    | капуста | картофель | морковь    | лук    | масло раст | вода    | говядина | масло слив | свекла | огурцы соленые | капуста кваш | чай   | сахар  | хлеб  | сметана | лимон | хлеб пшеничный |      |
| 187\2005    | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250      | 0.063   | 0.04      | 0.013      | 0.012  | 0.005      | 0.2     |          |            |        |                |              |       |        |       | 0.01    |       |                |      |
| 590/2005    | жаркое по-домашнему                          | 150/50   |         | 0.2       | 0.007      | 0.014  |            |         | 0.079    | 0.006      |        |                |              |       |        |       |         |       |                |      |
| 100/2005    | винегрет                                     | 100      |         | 0.029     | 0.013      | 0.019  | 0.01       |         |          |            | 0.019  | 0.019          | 0.021        |       |        |       |         |       |                |      |
| 685/2004    | чай с сахаром и лимоном                      | 200/15/8 |         |           |            |        |            |         |          |            |        |                |              | 0.001 | 0.015  |       |         | 0.009 |                |      |
|             | хлеб ржаной                                  | 44       |         |           |            |        |            |         |          |            |        |                |              |       |        | 0.044 |         |       |                |      |
|             | хлеб пшеничный                               | 20       |         |           |            |        |            |         |          |            |        |                |              |       |        |       |         |       |                | 0.02 |
|             | итого на 1 чел                               |          | 0.063   | 0.269     | 0.033      | 0.045  | 0.015      | 0.2     | 0.079    | 0.006      | 0.019  | 0.019          | 0.021        | 0.001 | 0.015  | 0.044 | 0.01    | 0.009 | 0.02           |      |
|             | цена   |          | 30      | 28        | 32         | 32     | 128        |         | 522      | 770        | 30     | 110            | 140          | 550   | 73     | 53    | 250     | 160   | 89.5           |      |
|             | итого за обед                                | 75.003   | 1.89    | 7.532     | 1.056      | 1.44   | 1.92       | 0       | 41.238   | 4.62       | 0.57   | 2.09           | 2.94         | 0.55  | 1.095  | 2.332 | 2.5     | 1.44  | 1.79           |      |
|             |  |          | 5.04    | 21.52     | 2.64       | 3.6    | 1.2        | 16      | 6.32     | 0.48       | 1.52   | 1.52           | 1.68         | 0.08  | 1.2    | 3.52  | 0.8     | 0.72  | 1.6            |      |



18 День

| № рецептуры  | Наименование блюда                            | выход  | говядина  | капуста  | лук     | морковь | масло раст     | мука       | песок  | яйцо     | молоко | кофе      | батон      | банан | пряники |      |       |         |       |      |
|--------------|---|--------|-----------|----------|---------|---------|----------------|------------|--------|----------|--------|-----------|------------|-------|---------|------|-------|---------|-------|------|
| 60           | <b>Завтрак</b>                                |        |           |          |         |         |                |            |        |          |        |           |            |       |         |      |       |         |       |      |
| 708/2005     | капуста тушеная с мясом                       | 150/52 | 0.083     | 0.214    | 0.008   | 0.005   | 0.005          | 0.002      | 0.003  |          |        |           |            |       |         |      |       |         |       |      |
| 958/2005     | кофейный напиток                              | 200    |           |          |         |         |                |            | 0.02   |          | 0.1    | 0.004     |            |       |         |      |       |         |       |      |
|              | хлеб пшеничный                                | 36     |           |          |         |         |                |            |        |          |        |           | 0.036      |       |         |      |       |         |       |      |
|              |   |        |           |          |         |         |                |            |        |          |        |           |            |       |         |      |       |         |       |      |
|              |   |        |           |          |         |         |                |            |        |          |        |           |            |       |         |      |       |         |       |      |
|              | итого на 1 чел                                |        | 0.083     | 0.214    | 0.008   | 0.005   | 0.005          | 0.002      | 0.023  | 0        | 0.1    | 0.004     | 0.036      | 0     | 0       | 0    | 0     | 0       | 0     | 0    |
|              | цена  |        | 522       | 30       | 32      | 32      | 128            | 40         | 73     | 265      | 76     | 410       | 89.5       | 160   | 172     |      |       |         |       |      |
|              | итого за завтрак                              | 65.02  | 43.33     | 6.42     | 0.26    | 0.16    | 0.64           | 0.08       | 1.68   | 0.00     | 7.60   | 1.64      | 3.22       | 0.00  | 0.00    | 0.00 | 0.00  | 0.00    | 0.00  | 0.00 |
|              |   |        | 4.98      | 12.84    | 0.48    | 0.30    | 0.30           | 0.12       | 1.38   | 0.00     | 6.00   | 0.24      | 2.16       | 0.00  | 0.00    | 0.00 |       |         |       |      |
| 80           | <b>Обед</b>                                   | выход  | картофель | перловка | морковь | лук     | огурцы соленые | масло раст | печень | говядина | рис    | макаронны | масло слив | чай   | песок   | хлеб | яйцо  | сметана | мука  |      |
| 197\2005     | рассольник "Ленинградский" с мясом            | 250/21 | 0.1       | 0.005    | 0.013   | 0.006   | 0.034          | 0.005      |        | 0.033    |        |           |            |       |         |      |       |         |       |      |
| 2/2004 600/2 | запеканка из пчени с рисом и соусом сметанным | 105/30 |           |          | 0.019   | 0.013   |                | 0.003      | 0.095  |          | 0.013  |           | 0.01       |       |         |      | 0.007 | 0.015   | 0.002 |      |
| 688/2005     | макаронны отварные                            | 180    |           |          |         |         |                |            |        |          |        | 0.061     | 0.006      |       |         |      |       |         |       |      |
| 685/2004     | чай с сахаром                                 | 200/15 |           |          |         |         |                |            |        |          |        |           |            | 0.001 | 0.015   |      |       |         |       |      |
|              | хлеб ржаной                                   | 60     |           |          |         |         |                |            |        |          |        |           |            |       |         | 0.06 |       |         |       |      |
|              |   |        |           |          |         |         |                |            |        |          |        |           |            |       |         |      |       |         |       |      |
|              | итого на 1 чел                                |        | 0.1       | 0.005    | 0.032   | 0.019   | 0.034          | 0.008      | 0.095  | 0.033    | 0.013  | 0         | 0.01       | 0.001 | 0.015   | 0.06 | 0.007 | 0.015   | 0.002 |      |
|              | цена  |        | 28        | 32       | 32      | 32      | 110            | 128        | 305    | 522      | 104    | 60        | 770        | 550   | 73      | 53   | 265   | 250     | 40    |      |
|              | итого за обед                                 | 75.119 | 2.8       | 0.16     | 1.024   | 0.608   | 3.74           | 1.024      | 28.975 | 17.226   | 1.352  | 0         | 7.7        | 0.55  | 1.095   | 3.18 | 1.855 | 3.75    | 0.08  |      |
|              |   |        | 8         | 0.4      | 2.56    | 1.52    | 2.72           | 0.64       | 7.6    | 2.64     | 1.04   | 0         | 0.8        | 0.08  | 1.2     | 4.8  | 0.56  | 1.2     | 0.16  |      |

19 День

| № рецептуры | Наименование блюда                         | выход  | молоко  | греча     | сахар            | масло слив | батон | мандарины  | какао | йогурт |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|-------------|--|--------|---------|-----------|------------------|------------|-------|------------|-------|--------|----------|----------|------|-------|----------|---------|-------|------|------|------|
| <b>60</b>   | <b>Завтрак</b>                             |        |         |           |                  |            |       |            |       |        |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             | каша гречневая молочная                    | 200/10 | 0.096   | 0.05      | 0.006            | 0.005      |       |            |       |        |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             | бутерброд с маслом сливочным               | 38/12  |         |           |                  | 0.012      | 0.038 |            |       |        |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
| 959/2004    | какао с молоком                            | 200    | 0.1     |           | 0.02             |            |       |            | 0.004 |        |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             | йогурт                                     | 125    |         |           |                  |            |       |            |       | 1      |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             |  |        |         |           |                  |            |       |            |       |        |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             |  |        |         |           |                  |            |       |            |       |        |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                             |        | 0.196   | 0.05      | 0.026            | 0.017      | 0.038 | 0          | 0.004 | 1      | 0        | 0        | 0    | 0     | 0        | 0       | 0     | 0    | 0    | 0    |
|             | цена                                       |        | 76      | 67        | 73               | 770        | 89.5  | 210        | 350   | 27     |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             | итого за завтрак                           | 65.04  | 14.90   | 3.35      | 1.90             | 13.09      | 3.40  | 0.00       | 1.40  | 27.00  | 0.00     | 0.00     | 0.00 | 0.00  | 0.00     | 0.00    | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|             |  |        | 11.76   | 3.00      | 1.56             | 1.02       | 2.28  | 0.00       | 0.24  | 60.00  | 0.00     |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             | <b>Обед</b>                                | выход  | капуста | картофель | рис или перловка | морковь    | лук   | масло раст | вода  | грудка | мажигель | говядина |      | хлеб  | перловка | сметана | мука  |      |      |      |
| 201\2005    | суп крестьянский с крупой                  | 250\10 | 0.038   | 0.033     |                  | 0.013      | 0.012 | 0.005      | 0.213 |        |          |          |      |       | 0.01     |         |       |      |      |      |
| 636/2005    | голубцы с мясом и рисом и соусом сметанным | 216/30 | 0.111   |           | 0.008            |            | 0.014 | 0.003      |       |        |          | 0.074    |      |       |          | 0.008   | 0.002 |      |      |      |
|             | мажигель                                   | 200    |         |           |                  |            |       |            |       |        | 0.2      |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             | хлеб ржаной                                | 28     |         |           |                  |            |       |            |       |        |          |          |      | 0.028 |          |         |       |      |      |      |
|             |  |        |         |           |                  |            |       |            |       |        |          |          |      |       |          |         |       |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                             |        | 0.149   | 0.033     | 0.008            | 0.013      | 0.026 | 0.008      | 0.213 | 0      | 0.2      | 0.074    | 0    | 0.028 | 0.01     | 0.008   | 0.002 | 0    | 0    |      |
|             | цена                                       |        | 30      | 28        | 104              | 32         | 32    | 128        |       | 314    | 120      | 522      | 73   | 53    | 32       | 250     | 40    |      |      |      |
|             | итого за обед                              | 75.01  | 4.47    | 0.924     | 0.832            | 0.416      | 0.832 | 1.024      | 0     | 0      | 24       | 38.628   | 0    | 1.484 | 0.32     | 2       | 0.08  | 0    | 0    |      |

20 День

| № рецептуры | Наименование блюда               | выход  | свекла  | сыр     | масло раст | грудка | хлеб пшеничный | сухари     | молоко | масло слив | макаронны  | кофе     | сахар | груша     |       |       |      |      |      |      |
|-------------|----------------------------------|--------|---------|---------|------------|--------|----------------|------------|--------|------------|------------|----------|-------|-----------|-------|-------|------|------|------|------|
| <b>60</b>   | <b>Завтрак</b>                   |        |         |         |            |        |                |            |        |            |            |          |       |           |       |       |      |      |      |      |
| 50/2004     | салат из свеклы с сыром          | 100    | 0.091   | 0.018   | 0.013      |        |                |            |        |            |            |          |       |           |       |       |      |      |      |      |
| 607/2005    | котлета из куриной грудки        | 80     |         |         | 0.004      | 0.085  | 0.014          | 0.008      | 0.021  |            |            |          |       |           |       |       |      |      |      |      |
| 688/2005    | макаронны отварные               | 180    |         |         |            |        |                |            |        | 0.006      | 0.061      |          |       |           |       |       |      |      |      |      |
| 658/2005    | кофейный напиток                 | 200    |         |         |            |        |                |            | 0.05   |            |            | 0.004    | 0.02  |           |       |       |      |      |      |      |
|             | хлеб пшеничный                   | 40     |         |         |            |        | 0.04           |            |        |            |            |          |       |           |       |       |      |      |      |      |
|             |                                  |        |         |         |            |        |                |            |        |            |            |          |       |           |       |       |      |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                   |        | 0.091   | 0.018   | 0.017      | 0.085  | 0.054          | 0.008      | 0.071  | 0.006      | 0.061      | 0.004    | 0.02  | 0         | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    |
|             | цена                             |        | 30      | 610     | 128        | 314    | 89.5           | 100        | 76     | 770        | 60         | 410      | 73    | 175       |       |       |      |      |      |      |
|             | итого за завтрак                 | 64.99  | 2.73    | 10.98   | 2.18       | 26.69  | 4.83           | 0.80       | 5.40   | 4.62       | 3.66       | 1.64     | 1.46  | 0.00      | 0.00  | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|             |                                  |        | 5.46    | 1.08    | 1.02       | 5.10   | 3.24           | 0.48       | 4.26   | 0.36       | 3.66       | 0.24     | 1.20  | 0.00      | 0.00  |       |      |      |      |      |
| <b>80</b>   | <b>Обед</b>                      | выход  | сметана | капуста | морковь    | лук    | мука           | масло раст | вода   | греча      | масло слив | говядина | мука  | апельсины | сахар | хлеб  |      |      |      |      |
| 186\2005    | щи из свежей капусты со сметаной | 250\10 | 0.01    | 0.088   | 0.013      | 0.012  | 0.002          | 0.005      | 0.2    |            |            |          |       |           |       |       |      |      |      |      |
|             | каша гречневая рассыпчатая       | 150    |         |         |            |        |                |            |        | 0.063      | 0.006      |          |       |           |       |       |      |      |      |      |
| 591/2005    | гуляш из говядины                | 50/50  |         |         | 0.008      | 0.012  |                | 0.004      |        |            |            | 0.079    | 0.003 |           |       |       |      |      |      |      |
| 864/2004    | компот из апельсинов             | 200/15 |         |         |            |        |                |            |        |            |            |          |       | 0.075     | 0.03  |       |      |      |      |      |
|             | хлеб ржаной                      | 53     |         |         |            |        |                |            |        |            |            |          |       |           |       | 0.053 |      |      |      |      |
|             | итого на 1 чел                   |        | 0.01    | 0.088   | 0.021      | 0.024  | 0.002          | 0.009      | 0.2    | 0.063      | 0.006      | 0.079    | 0.003 | 0.075     | 0.03  | 0.053 | 0    | 0    | 0    | 0    |
|             | цена                             |        | 250     | 30      | 32         | 32     | 40             | 128        |        | 67         | 770        | 522      | 40    | 160       | 73    | 53    |      |      |      |      |
|             | итого за обед                    | 75.01  | 2.5     | 2.64    | 0.672      | 0.768  | 0.08           | 1.152      | 0      | 4.221      | 4.62       | 41.238   | 0.12  | 12        | 2.19  | 2.809 | 0    | 0    | 0    | 0    |
|             |                                  |        | 0.8     | 7.04    | 1.68       | 1.92   | 0.16           | 0.72       | 16     | 5.04       | 0.48       | 6.32     | 0.24  | 6         | 2.4   | 4.24  | 0    | 0    |      |      |