|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приложение №4 к приказу № 32-о.д. от 13.03.2023 г.** |  | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **12-18 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. | | | | 200/0/10 | | 5,7 | 10,8 | | 37,0 | 267,7 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | | 0,1 | 72,6 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 42,6 | 42,6 | 2,9 | 0,4 | | 30,6 | 137,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 63,2 | 63,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 95,5 | 95,5 | 2,7 | 2,3 | | 4,5 | 50,1 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | | 1,8 | 7,4 | | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | | | 40 | | 4,9 | 4,5 | | 0,3 | 61,3 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | | 0,3 | 61,3 | | |
| ЙОГУРТ | | | | 100 | | 2,0 | 1,5 | | 3,0 | 48,0 | | |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | | | | 103,3 | 100 | 2 | 1,5 | | 3 | 48,0 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | | 0,6 | 0,1 | | 31,7 | 131,0 | | |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | | | | 20 | 20 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 24 | 24 | 0 | 0 | | 23,3 | 92,9 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 210 | 210 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
|  | | | | | | **17,0** | **18,4** | | **97,7** | **639,0** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **17,0** | **18,4** | | **97,7** | **639,0** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | | | 100 | | 0,7 | 5,1 | | 2,3 | 57,7 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | | 114 | 91 | 0,7 | 0,1 | | 2,3 | 12,7 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 5 | | 0 | 45,0 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 180 | | 3,7 | 6,5 | | 24,3 | 168,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 204,8 | 153,6 | 3 | 0,6 | | 24,3 | 114,8 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 28,8 | 27,6 | 0,8 | 0,7 | | 1,3 | 14,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ | | | | 100 | | 6,9 | 15,5 | | 10,1 | 213,1 | | |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | | | | 40,6 | 34,5 | 4,8 | 11,2 | | 0 | 119,5 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 7,3 | 7,3 | 0,5 | 0,1 | | 3 | 14,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 10,9 | 10,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 21,6 | 18,2 | 0,3 | 0 | | 1,5 | 7,3 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,6 | | 0 | 23,6 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 3,6 | 3,6 | 0,4 | 0 | | 2,4 | 11,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 18,2 | 18,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 11,2 | 11,2 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 22,4 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 3,5 | 3,5 | 0,4 | 0 | | 2,3 | 11,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 33,3 | 33,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | | | | 4,5 | 4,5 | 0,2 | 0 | | 0,5 | 2,9 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 19,8 | 86,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
|  | | | | | | **16,1** | **28,8** | | **82,2** | **656,4** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **16,1** | **28,8** | | **82,2** | **656,4** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | 100 | | 0,9 | 5,3 | | 7,7 | 82,6 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 70,7 | 53 | 0,7 | 0,1 | | 3,6 | 18,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 48,8 | 43 | 0,2 | 0,2 | | 4,1 | 19,6 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 5 | | 0 | 45,0 | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | | | | 200 | | 26,0 | 21,1 | | 28,2 | 412,4 | | |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ | | | | 126 | 126 | 22 | 11 | | 3,7 | 206,5 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 17,6 | 17,6 | 1,8 | 0,2 | | 11,9 | 57,0 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,13 шт. | 5,1 | 0,6 | 0,6 | | 0 | 7,8 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 7,6 | 7,6 | 0 | 7,4 | | 0 | 66,3 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 23,5 | 23,5 | 1,6 | 1,9 | | 12,6 | 74,8 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 30 | | 6,9 | 8,9 | |  | 109,0 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 32 | 30 | 7 | 8,9 | | 0 | 109,2 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 200 | | 3,3 | 3,3 | | 24,1 | 139,7 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 5 | 5 | 0,5 | 0 | | 2,6 | 12,4 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 40 | 40 | 2,8 | 3,3 | | 21,5 | 127,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 200 | 200 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАНДАРИН | | | | 90 | | 0,7 | 0,2 | | 6,7 | 34,2 | | |
| МАНДАРИН | | | | 121,5 | 89,9 | 0,7 | 0,2 | | 6,7 | 34,2 | | |
|  | | | | | | **41,6** | **40,3** | | **92,4** | **908,9** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **41,6** | **40,3** | | **92,4** | **908,9** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | | | 100 | | 1,4 | 5,1 | | 8,6 | 86,4 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 98,6 | 78,9 | 1,4 | 0,1 | | 3,6 | 21,4 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 9,8 | 9,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 5 | 20,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 5 | | 0 | 45,0 | | |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | | | | 200/0/40 | | 15,0 | 15,1 | | 97,1 | 582,8 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 105,9 | 105,9 | 11,1 | 1,4 | | 71,8 | 343,1 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,13шт. | 5,4 | 0,7 | 0,6 | | 0 | 8,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 105,9 | 105,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ | | | | 3,1 | 3,1 | 0,4 | 0,1 | | 0,1 | 2,3 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | | 3,7 | 14,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 40 | 40 | 2,8 | 3,3 | | 21,5 | 127,3 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 10 | 10 | 0 | 9,7 | | 0 | 87,2 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | | 15,0 | 60,0 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 1 | 1 | 0,2 | 0 | | 0,4 | 2,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 54 | 54 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 135 | 135 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 15 | 15 | 0 | 0 | | 14,6 | 58,1 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| ЙОГУРТ | | | | 100 | | 2,0 | 1,5 | | 3,0 | 48,0 | | |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | | | | 103,3 | 100 | 2 | 1,5 | | 3 | 48,0 | | |
|  | | | | | | **22,4** | **23,3** | | **149,4** | **908,2** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **22,4** | **23,3** | | **149,4** | **908,2** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | | | 100 | | 0,9 | 5,1 | | 3,4 | 65,0 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | | 54 | 46 | 0,5 | 0,1 | | 1,7 | 11,0 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | | 44 | 35 | 0,3 | 0 | | 0,9 | 4,9 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,1 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 5 | | 0 | 45,0 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 180 | | 6,6 | 5,7 | | 37,5 | 228,6 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 61,2 | 61,2 | 6,5 | 0,8 | | 41,8 | 200,7 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | | | | 100 | | 13,2 | 8,8 | | 9,3 | 168,6 | | |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | | | | 72 | 63,8 | 9,8 | 0,6 | | 0 | 44,5 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 20,9 | 20,9 | 0,6 | 0,5 | | 1 | 11,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,6 | | 0 | 32,7 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 4,5 | 4,5 | 0,5 | 0,1 | | 3 | 14,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 20,9 | 20,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 3,8 | 3,8 | 0 | 3 | | 0 | 27,5 | | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | | 8,8 | 8,8 | 1,2 | 0 | | 5,2 | 25,5 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,21 шт. | 8,4 | 1,1 | 1 | | 0,1 | 12,8 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 30 | | 6,9 | 8,9 | |  | 109,0 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 32 | 30 | 7 | 8,9 | | 0 | 109,2 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | | 0,6 | 0,1 | | 31,7 | 131,0 | | |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | | | | 20 | 20 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 24 | 24 | 0 | 0 | | 23,3 | 92,9 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 210 | 210 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
|  | | | | | | **32,0** | **30,1** | | **107,6** | **833,2** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **32,0** | **30,1** | | **107,6** | **833,2** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | 100 | | 0,9 | 0,3 | | 13,8 | 61,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 6,3 | 6,3 | 0 | 0 | | 6,1 | 24,3 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 70,6 | 53 | 0,7 | 0,1 | | 3,6 | 18,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 48,9 | 43 | 0,2 | 0,2 | | 4,1 | 19,6 | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | | | 180 | | 4,2 | 5,1 | | 17,8 | 136,9 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 258 | 206,4 | 3,6 | 0,2 | | 9,4 | 56,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 4,8 | 3,6 | 0 | 0 | | 0,2 | 1,3 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 8,5 | 7,2 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,9 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 4,3 | 4,3 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,3 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 2,4 | 2,4 | 0,3 | 0 | | 1,6 | 7,8 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 5,4 | 5,4 | 0 | 0 | | 5,2 | 20,9 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | | | | 100 | | 13,8 | 21,4 | | 16,5 | 311,4 | | |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | | | | 63,3 | 63,3 | 11,2 | 11,3 | | 0 | 146,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 10 | 10 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 8,3 | 8,3 | 0,6 | 0,1 | | 5,9 | 26,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 35 | 30 | 0,4 | 0,1 | | 2,4 | 11,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,7 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 6,7 | 6,7 | 0,7 | 0,1 | | 4,6 | 21,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 45 | 45 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | | 1,4 | 6,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 4 | 3 | 0 | 0 | | 0,2 | 1,1 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 1,2 | 1 | 0 | 0 | | 0,1 | 0,4 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 5 | 5 | 0,2 | 0 | | 1 | 4,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1 | 1 | 0 | 1 | | 0 | 8,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 1 | 3,9 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| КИСЕЛЬ | | | | 200 | | 0,1 | 0,1 | | 27,9 | 113,0 | | |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | | | | 24 | 24 | 0 | 0 | | 18,5 | 74,1 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 10 | 10 | 0 | 0 | | 9,7 | 38,7 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 190 | 190 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
|  | | | | | | **22,8** | **28,4** | | **101,7** | **754,2** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **22,8** | **28,4** | | **101,7** | **754,2** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | | | 100 | | 0,8 | 0,1 | | 2,5 | 13,9 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | | 107,1 | 99,6 | 0,8 | 0,1 | | 2,5 | 13,9 | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ | | | | 180 | | 9,9 | 7,5 | | 44,7 | 285,0 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 80,8 | 80,8 | 9,9 | 2,6 | | 44,7 | 241,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 134,6 | 134,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | | | | 100 | | 13,3 | 8,6 | | 9,3 | 166,8 | | |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | | | | 88,5 | 63,8 | 9,9 | 0,4 | | 0 | 42,7 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 20,9 | 20,9 | 0,6 | 0,5 | | 1 | 11,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,6 | | 0 | 32,7 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 4,5 | 4,5 | 0,5 | 0,1 | | 3 | 14,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 20,9 | 20,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 3,8 | 3,8 | 0 | 3 | | 0 | 27,5 | | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | | 8,8 | 8,8 | 1,2 | 0 | | 5,2 | 25,5 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,21 шт. | 8,4 | 1,1 | 1 | | 0,1 | 12,8 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 19,8 | 86,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
| МАНДАРИН | | | | 90 | | 0,7 | 0,2 | | 6,7 | 34,2 | | |
| МАНДАРИН | | | | 121,5 | 89,9 | 0,7 | 0,2 | | 6,7 | 34,2 | | |
|  | | | | | | **29,5** | **18,1** | | **108,7** | **716,9** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **29,5** | **18,1** | | **108,7** | **716,9** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 200 | | 19,6 | 27,4 | | 3,5 | 338,6 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 3,64 шт. | 146,4 | 18 | 16,3 | | 1 | 222,9 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 54,5 | 54,5 | 1,6 | 1,4 | | 2,5 | 28,5 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 10 | 10 | 0 | 9,7 | | 0 | 87,2 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 200 | | 3,3 | 3,3 | | 24,1 | 139,7 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 5 | 5 | 0,5 | 0 | | 2,6 | 12,4 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 40 | 40 | 2,8 | 3,3 | | 21,5 | 127,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 200 | 200 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЯБЛОКО | | | | 100 | | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 113,6 | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
| ВАФЛИ | | | | 50 | | 1,4 | 1,7 | | 38,7 | 177,0 | | |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | | | | 50 | 50 | 1,4 | 1,7 | | 38,7 | 177,0 | | |
|  | | | | | | **28,5** | **34,3** | | **101,8** | **833,3** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **28,5** | **34,3** | | **101,8** | **833,3** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | | | | 100 | | 1,5 | 5,1 | | 8,2 | 84,5 | | |
| СВЕКЛА | | | | 129,33 | 97 | 1,5 | 0,1 | | 8,2 | 39,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 5 | | 0 | 45,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | | | 200 | | 4,2 | 9,5 | | 28,0 | 212,7 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 209,6 | 167,7 | 3,3 | 0,7 | | 26,5 | 125,2 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 28,6 | 28,6 | 0,8 | 0,7 | | 1,4 | 14,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | | 0,1 | 72,6 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 133,3 | 133,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | 100 | | 13,6 | 9,9 | | 3,5 | 180,5 | | |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | | | | 79,57 | 74 | 12,8 | 2,6 | | 0 | 91,2 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,7 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 11,5 | 11,5 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 23,0 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 3,5 | 3,5 | 0,4 | 0 | | 2,3 | 11,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 34,5 | 34,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 1 | 1 | 0 | 0,8 | | 0 | 7,3 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 19,8 | 86,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
|  | | | | | | **24,1** | **26,2** | | **85,2** | **694,7** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **24,1** | **26,2** | | **85,2** | **694,7** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | | | 100 | | 1,1 | 5,1 | | 7,2 | 80,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 33,33 | 25 | 0,5 | 0,1 | | 4 | 18,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 29,33 | 22 | 0,3 | 0 | | 1,5 | 7,7 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 21 | 17 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 2,2 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 20 | 17 | 0,2 | 0 | | 1,4 | 7,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 5 | | 0 | 45,0 | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ | | | | 200 | | 8,0 | 12,3 | | 30,9 | 266,0 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 36,1 | 35,8 | 4,4 | 1,2 | | 19,8 | 107,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | | 0,1 | 72,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 26,9 | 26,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 125 | 125 | 3,5 | 3 | | 5,8 | 65,5 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 5,4 | 5,4 | 0 | 0 | | 5,2 | 20,9 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0,1 | 4,2 | | 0,1 | 37,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | 30 | | 2,3 | 2,9 | | 22,3 | 125,1 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | | 22,3 | 125,1 | | |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 200 | | 3,3 | 3,3 | | 24,1 | 139,7 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 5 | 5 | 0,5 | 0 | | 2,6 | 12,4 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 40 | 40 | 2,8 | 3,3 | | 21,5 | 127,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 200 | 200 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
|  | | | | | | **18,6** | **29,3** | | **110,3** | **779,9** | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | **18,6** | **29,3** | | **110,3** | **779,9** | | |

.