

| | | | | | | | |
|----------------|---|-------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11г | Картофельное пюре | | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| | <i>картофель</i> | 171,4 | 126 | 2,4 | 0,4 | 18,7 | 88,2 |
| | <i>молоко</i> | 24 | 24 | 0,7 | 0,5 | 1 | 11,6 |
| | <i>масло сливочное</i> | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| | <i>куриная грудка (филе)</i> | 67,2 | 59,5 | 13,2 | 1 | 0,2 | 62,6 |
| | <i>морковь</i> | 28,4 | 22,7 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7 |
| | <i>лук репчатый</i> | 12,9 | 10,3 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,8 |
| | <i>сметана</i> | 9,1 | 9,1 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 12,9 |
| | <i>мука пшеничная высший сорт</i> | 2,7 | 2,7 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,2 |
| | <i>масло сливочное</i> | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,1 | 0 | 10,5 |
| | <i>масло подсолнечное</i> | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,4 | 0 | 21,4 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | <i>вода</i> | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54-21гн | Какао с молоком | | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| | <i>какао-порошок</i> | 5 | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 |
| | <i>молоко</i> | 130 | 130 | 3,5 | 2,9 | 5,7 | 62,6 |
| | <i>сахар-песок</i> | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| | <i>вода</i> | 80 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 25,7 | 15,1 | 59,2 | 475,6 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | | 20 | 0,6 | 0 | 1,2 | 7,4 |
| | <i>Горошек зеленый консервированный</i> | 31 | 20 | 0,6 | 0 | 1,2 | 7,4 |
| 54-1ю | Омлет натуральный | | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 |
| | <i>яйцо куриное</i> | 101,6 | 92,3 | 11 | 9,4 | 0,6 | 130,5 |
| | <i>молоко</i> | 57,7 | 57,7 | 1,6 | 1,3 | 2,6 | 27,8 |
| | <i>масло сливочное</i> | 11,6 | 11,55 | 0,1 | 7,4 | 0,2 | 67,1 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Фрукт (Расчет: яблоко)2 | | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| | <i>молоко</i> | 50 | 50 | 1,4 | 1,1 | 2,2 | 24,1 |
| | <i>чай черный байховый</i> | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| | <i>сахар-песок</i> | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| | <i>вода</i> | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| | Итого за Завтрак | | 560 | 20,5 | 20,3 | 55,3 | 485,3 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | | 100 | 3,6 | 4,7 | 17 | 124,5 |
| | <i>крупа ячневая</i> | 29,6 | 29,6 | 2,8 | 0,3 | 17,6 | 84,7 |
| | <i>молоко</i> | 73,3 | 73,3 | 2,0 | 1,6 | 3,2 | 35,3 |
| | <i>масло сливочное</i> | 6,7 | 6,7 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 38,8 |
| | <i>сахар-песок</i> | 2,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 7,3 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,7 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | <i>вода</i> | 36 | 36 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 54-1т | Запеканка из творога | | 75 | 14,8 | 5,3 | 10,8 | 150,6 |
| | <i>творог</i> | 69,8 | 69,8 | 13,8 | 3,1 | 1,9 | 90,3 |
| | <i>крупа манная</i> | 4,9 | 4,9 | 0,5 | 0,1 | 3,1 | 14,7 |
| | <i>сахар-песок</i> | 4,5 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 16,4 |
| | <i>сметана</i> | 2,6 | 2,6 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 3,7 |
| | <i>сухари панировочные</i> | 2,6 | 2,6 | 0,3 | 0,1 | 1,6 | 7,8 |
| | <i>яйцо куриное</i> | 2,2 | 2,2 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 28,0 |
| | <i>масло сливочное</i> | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 15,1 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | <i>ванилин</i> | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | <i>вода</i> | 18 | 18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| | <i>чай черный байховый</i> | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|-------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| | вода | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Джем из абрикосов | | 10 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | | 555 | 24,6 | 10,9 | 79,4 | 514,1 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| | картофель | 181,6 | 133,5 | 2,5 | 0,5 | 19,8 | 93,5 |
| | молоко | 45 | 45 | 1,2 | 1 | 2 | 21,7 |
| | мука пшеничная высший сорт | 7,5 | 7,5 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,9 |
| | масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 | 0 | 4 | 0 | 35,6 |
| | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | | 100 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 |
| | минтай (филе) | 75,7 | 67 | 10 | 0,5 | 0 | 44,8 |
| | морковь | 27,2 | 21,8 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| | лук репчатый | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| | яйцо куриное | 14,3 | 13 | 1,6 | 1,3 | 0,1 | 18,4 |
| | молоко | 10 | 10 | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 4,8 |
| | хлеб пшеничный | 8 | 8 | 0,6 | 0,1 | 3,6 | 17,1 |
| | масло сливочное | 3 | 3 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| | соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Масса полуфабриката: | | 120 | | | | |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |
| | молоко | 20,0 | 20,0 | 0,5 | 0,4 | 0,9 | 9,6 |
| | мука пшеничная высший сорт | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,9 |
| | масло сливочное | 1,6 | 1,6 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 9,3 |
| | соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | 270,0 | 18,0 | 11,1 | 34,5 | 309,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |

| | | | | | | | |
|----------------|---|------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | <i>кофейный напиток</i> | 5 | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 |
| | <i>молоко</i> | 100 | 100 | 2,7 | 2,2 | 4,4 | 48,2 |
| | <i>сахар-песок</i> | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| | <i>вода</i> | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |
| | Итого за Завтрак | | 520 | 25,5 | 14,4 | 67,2 | 500,3 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| | <i>крупа пшеничная</i> | 50 | 50 | 5,4 | 1,5 | 30,3 | 155,7 |
| | <i>молоко</i> | 104 | 104 | 2,8 | 2,3 | 4,5 | 50,1 |
| | <i>масло сливочное</i> | 10 | 10 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 58,2 |
| | <i>сахар-песок</i> | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,9 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | <i>вода</i> | 52 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| 54-21гн | Какао с молоком | | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| | <i>какао-порошок</i> | 5 | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 |
| | <i>молоко</i> | 130 | 130 | 3,5 | 2,9 | 5,7 | 62,6 |
| | <i>сахар-песок</i> | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| | <i>вода</i> | 80 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | | 610 | 19,2 | 14,6 | 91,1 | 572,5 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-3з | Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4 | | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| | <i>томат</i> | 67,8 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |

| | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|-------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | макаронные изделия | 36,8 | 36,8 | 3,8 | 0,4 | 23,6 | 113,4 |
| | морковь | 26,2 | 21 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,5 |
| | томатное пюре | 9 | 9 | 0,3 | 0 | 1 | 5,1 |
| | горошек зеленый консервированный | 9,4 | 8,3 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,1 |
| | масло сливочное | 9 | 9 | 0,1 | 5,7 | 0,1 | 52,4 |
| | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | вода | 220,5 | 220,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| | куриная грудка (филе) | 67,2 | 59,5 | 13,2 | 1 | 0,2 | 62,6 |
| | морковь | 28,4 | 22,7 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7 |
| | лук репчатый | 12,9 | 10,3 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,8 |
| | сметана | 9,1 | 9,1 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 12,9 |
| | мука пшеничная высшего сорта | 2,7 | 2,7 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,2 |
| | масло сливочное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,1 | 0 | 10,5 |
| | масло подсолнечное | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,4 | 0 | 21,4 |
| | соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | вода | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| | лимон | 7,5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 |
| | чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| | сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| | вода | 195 | 195 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | | 580 | 24,8 | 12,9 | 70,3 | 496 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| | сыр полутвердый | 15,6 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| | крупа гречневая | 38 | 38 | 4,5 | 1,1 | 19,7 | 106,9 |
| | молоко | 96 | 96 | 2,6 | 2,1 | 4,2 | 46,2 |

| | | | | | | | |
|----------------|---|-------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | <i>масло сливочное</i> | 4 | 4 | 0 | 2,6 | 0 | 23,3 |
| | <i>сахар-песок</i> | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,9 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | <i>вода</i> | 64 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: яблоко)2 | | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| | <i>кофейный напиток</i> | 5 | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 |
| | <i>молоко</i> | 100 | 100 | 2,7 | 2,2 | 4,4 | 48,2 |
| | <i>сахар-песок</i> | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| | <i>вода</i> | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | | 605 | 20,1 | 14,3 | 80,2 | 528,5 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | | 20 | 0,6 | 0 | 1,2 | 7,4 |
| | <i>горошек зеленый консервированный</i> | 93 | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 |
| | <i>яйцо куриное</i> | 101,6 | 92,3 | 11 | 9,4 | 0,6 | 130,5 |
| | <i>молоко</i> | 57,7 | 57,7 | 1,6 | 1,3 | 2,6 | 27,8 |
| | <i>масло сливочное</i> | 11,6 | 11,55 | 0,1 | 7,4 | 0,2 | 67,1 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| | <i>чай черный байховый</i> | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| | <i>сахар-песок</i> | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| | <i>вода</i> | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Завтрак | | 600 | 21,2 | 19,2 | 60,8 | 500,5 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|-------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2з | Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4 | | 60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,3 |
| | <i>огурец</i> | 67,8 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| | <i>картофель</i> | 181,6 | 133,5 | 2,5 | 0,5 | 19,8 | 93,5 |
| | <i>молоко</i> | 45 | 45 | 1,2 | 1 | 2 | 21,7 |
| | <i>мука пшеничная высший сорт</i> | 7,5 | 7,5 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,9 |
| | <i>масло подсолнечное</i> | 4,5 | 4,5 | 0 | 4 | 0 | 35,6 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | | 60 | 8,7 | 8,8 | 4,9 | 133,1 |
| | <i>говядина 1 категории</i> | 51,5 | 45,6 | 8 | 6,4 | 0 | 89,7 |
| | <i>молоко</i> | 8,4 | 8,4 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 4 |
| | <i>лук репчатый</i> | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,2 |
| | <i>крупа рисовая</i> | 6 | 6 | 0,4 | 0,1 | 4 | 18,2 |
| | <i>масло подсолнечное</i> | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,1 | 0 | 19 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | <i>Масса полуфабриката:</i> | | 34,4×2 | | | | |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |
| | <i>молоко</i> | 20,0 | 20,0 | 0,5 | 0,4 | 0,9 | 9,6 |
| | <i>мука пшеничная высший сорт</i> | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,9 |
| | <i>масло сливочное</i> | 1,6 | 1,6 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 9,3 |
| | <i>соль поваренная йодированная</i> | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| | <i>лимон</i> | 7,5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 |
| | <i>чай черный байховый</i> | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| | <i>сахар-песок</i> | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| | <i>вода</i> | 195 | 195 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| | Итого за Завтрак | | 560 | 19,6 | 16,6 | 71,5 | 513 |