

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москвы в период 2013-2015 гг.

Разработано МГУУУ им. К. Г. Разумовского  
директор института  
"Технополис" государственной  
Успенская Т. В.



Изменение №2  
с продлением срока использования меню в последующие года

Рацион для детей в возрасте 1,5-3 с пребыванием 8 -10 часов 11-12 и более часов

Изменение№2

Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с уплотненными полдниками

№ п/п	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В2	І	
							мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	100	3,89	3,65	20,13	129,13	0,11	0,23	11,70	0,09	53,83	90,64	25,14	0,70	0,06	4,67	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	20,74	120,29	0,02	0,54	13,50	0,00	109,35	81,90	12,60	0,14	0,12	8,10	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,64</b>	<b>10,06</b>	<b>51,15</b>	<b>338,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,84</b>	<b>51,20</b>	<b>0,48</b>	<b>189,88</b>	<b>243,34</b>	<b>43,84</b>	<b>1,18</b>	<b>0,21</b>	<b>12,77</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	130	2,89	1,55	10,32	60,68	0,08	6,63	0,00	0,66	12,75	40,03	16,22	0,61	0,05	3,34	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,33</b>	<b>16,77</b>	<b>52,46</b>	<b>427,60</b>	<b>0,22</b>	<b>16,65</b>	<b>9,33</b>	<b>2,96</b>	<b>104,42</b>	<b>258,70</b>	<b>63,06</b>	<b>3,80</b>	<b>0,21</b>	<b>13,92</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Биточки рубленые куриные	50	8,26	7,66	6,90	125,09	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
3	Капуста тушеная	50	1,07	2,06	3,71	38,39	0,02	16,10	0,00	0,97	97,27	21,38	10,99	0,40	0,03	1,87	130201
4	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,01</b>	<b>12,39</b>	<b>68,82</b>	<b>439,25</b>	<b>0,13</b>	<b>17,08</b>	<b>25,75</b>	<b>2,86</b>	<b>144,82</b>	<b>148,90</b>	<b>29,17</b>	<b>1,93</b>	<b>0,14</b>	<b>6,47</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>49,13</b>	<b>41,48</b>	<b>181,27</b>	<b>1290,57</b>	<b>0,54</b>	<b>35,47</b>	<b>101,28</b>	<b>6,30</b>	<b>625,11</b>	<b>793,44</b>	<b>158,57</b>	<b>7,06</b>	<b>0,78</b>	<b>46,65</b>	
<b>День 2(вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	6,26	6,74	1,17	90,43	0,04	0,11	6,35	0,28	47,23	103,12	7,95	1,15	0,22	10,73	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	22,10	125,07	1,82	0,45	11,25	0,00	106,20	86,13	22,50	1,32	0,10	12,75	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,69</b>	<b>18,12</b>	<b>33,63</b>	<b>342,70</b>	<b>1,87</b>	<b>0,56</b>	<b>47,60</b>	<b>0,72</b>	<b>159,33</b>	<b>207,95</b>	<b>33,05</b>	<b>2,73</b>	<b>0,34</b>	<b>24,38</b>	

Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	
Обед																	
1	Сельдь с гарниром	30	1,21	1,73	4,17	37,13	0,03	2,55	0,60	0,60	9,15	35,09	7,25	0,30	0,03	2,78	100612
2	Бульон куриный	110	1,49	0,00	0,00	5,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110501
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304
4	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
5	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
6	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,95</b>	<b>16,76</b>	<b>47,47</b>	<b>411,54</b>	<b>0,17</b>	<b>46,19</b>	<b>29,71</b>	<b>3,09</b>	<b>121,20</b>	<b>252,67</b>	<b>40,22</b>	<b>3,11</b>	<b>0,29</b>	<b>15,71</b>	
Полдник																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
2	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
3	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,54	1,99	7,72	79,18	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	52,75	120401
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	50	1,14	1,46	9,20	54,61	0,07	5,64	4,50	0,07	9,09	33,06	12,99	0,51	0,05	2,95	130105
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
	<b>Итого:</b>		<b>15,21</b>	<b>7,02</b>	<b>86,93</b>	<b>473,70</b>	<b>0,22</b>	<b>36,57</b>	<b>15,96</b>	<b>2,16</b>	<b>209,24</b>	<b>330,64</b>	<b>45,01</b>	<b>1,88</b>	<b>0,17</b>	<b>59,76</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,19</b>	<b>45,66</b>	<b>174,02</b>	<b>1307,44</b>	<b>2,31</b>	<b>84,37</b>	<b>123,26</b>	<b>5,97</b>	<b>669,76</b>	<b>926,26</b>	<b>139,28</b>	<b>7,87</b>	<b>1,05</b>	<b>113,35</b>	
День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	100	3,64	3,98	17,08	119,01	0,04	0,41	16,20	0,25	86,61	75,54	12,35	0,24	0,10	6,30	120205
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,12</b>	<b>13,77</b>	<b>43,84</b>	<b>324,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,59</b>	<b>50,70</b>	<b>0,69</b>	<b>131,86</b>	<b>125,86</b>	<b>19,15</b>	<b>0,58</b>	<b>0,15</b>	<b>9,90</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	120	2,32	2,52	7,30	56,83	0,05	7,57	9,60	0,11	44,31	33,04	13,57	0,51	0,04	3,07	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309

6	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,70</b>	<b>16,41</b>	<b>60,24</b>	<b>472,95</b>	<b>0,35</b>	<b>27,69</b>	<b>2530,08</b>	<b>2,19</b>	<b>371,07</b>	<b>385,55</b>	<b>80,37</b>	<b>7,25</b>	<b>1,29</b>	<b>17,17</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Крендель сахарный	50	3,58	6,72	29,17	191,14	0,05	0,00	21,00	0,58	9,72	33,53	5,08	0,48	0,04	1,79	190117
	<b>Итого:</b>		<b>17,25</b>	<b>19,83</b>	<b>64,93</b>	<b>502,59</b>	<b>0,13</b>	<b>10,23</b>	<b>60,63</b>	<b>1,71</b>	<b>75,25</b>	<b>170,19</b>	<b>30,37</b>	<b>2,43</b>	<b>0,17</b>	<b>10,89</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>49,23</b>	<b>52,26</b>	<b>177,85</b>	<b>1385,10</b>	<b>0,58</b>	<b>39,41</b>	<b>2656,41</b>	<b>4,59</b>	<b>764,18</b>	<b>824,10</b>	<b>152,39</b>	<b>10,41</b>	<b>1,84</b>	<b>51,46</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	60	10,78	6,86	12,08	153,13	0,09	0,27	33,60	0,23	118,88	323,54	13,86	0,34	0,16	0,80	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
	<b>Итого:</b>		<b>17,71</b>	<b>13,42</b>	<b>43,60</b>	<b>367,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,80</b>	<b>71,83</b>	<b>0,64</b>	<b>246,90</b>	<b>486,37</b>	<b>43,86</b>	<b>1,47</b>	<b>0,31</b>	<b>7,32</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,16	0,01	0,79	100507
2	Суп из овощей	130	1,51	7,66	8,36	108,41	0,06	10,56	6,50	2,97	88,92	38,87	15,45	0,57	0,05	3,41	110305
3	Гёфтели мясные с соусом собственного производства	70	5,85	5,83	8,10	108,44	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>10,74</b>	<b>18,83</b>	<b>57,06</b>	<b>442,32</b>	<b>0,16</b>	<b>28,40</b>	<b>12,05</b>	<b>6,00</b>	<b>178,04</b>	<b>189,55</b>	<b>40,73</b>	<b>2,69</b>	<b>0,14</b>	<b>9,78</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	50	1,13	1,39	11,87	62,28	0,02	0,50	4,50	0,10	3,93	26,33	9,53	0,21	0,01	0,66	130312
3	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
	<b>Итого:</b>		<b>21,41</b>	<b>17,50</b>	<b>62,50</b>	<b>482,61</b>	<b>0,17</b>	<b>8,50</b>	<b>59,38</b>	<b>1,18</b>	<b>60,19</b>	<b>223,34</b>	<b>49,01</b>	<b>2,37</b>	<b>0,20</b>	<b>9,65</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,20</b>	<b>53,51</b>	<b>169,16</b>	<b>1371,78</b>	<b>0,53</b>	<b>38,74</b>	<b>173,26</b>	<b>7,82</b>	<b>665,13</b>	<b>1034,26</b>	<b>154,60</b>	<b>6,67</b>	<b>0,90</b>	<b>40,26</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	

1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,42	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	120224
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	15,08	60,87	0,00	1,20	0,00	0,01	4,25	4,99	0,36	0,06	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>4,67</b>	<b>13,48</b>	<b>39,76</b>	<b>299,49</b>	<b>0,10</b>	<b>1,43</b>	<b>44,78</b>	<b>0,72</b>	<b>65,51</b>	<b>109,54</b>	<b>28,20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,08</b>	<b>5,51</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	0,00	0,63	9,60	9,00	3,90	0,24	0,01	0,00	100502
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	130	1,37	3,32	7,21	64,31	0,03	8,14	3,90	1,28	72,51	38,53	11,42	0,42	0,03	1,90	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	12,70	6,30	47,90	184,73	0,15	7,52	10,35	2,69	431,46	373,14	38,67	16,90	0,14	149,00	120409
4	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>15,55</b>	<b>11,24</b>	<b>97,57</b>	<b>439,05</b>	<b>0,22</b>	<b>18,97</b>	<b>14,25</b>	<b>4,92</b>	<b>570,21</b>	<b>477,95</b>	<b>60,61</b>	<b>18,29</b>	<b>0,18</b>	<b>152,90</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Крокеты из моркови с изюмом	100	3,26	4,85	24,05	154,27	0,09	4,75	15,03	0,67	35,10	78,43	40,92	1,08	0,10	6,08	120233
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток фруктовый	150	0,00	0,00	11,99	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>5,04</b>	<b>13,88</b>	<b>51,30</b>	<b>352,85</b>	<b>0,12</b>	<b>9,75</b>	<b>45,03</b>	<b>1,21</b>	<b>49,36</b>	<b>102,63</b>	<b>48,02</b>	<b>2,48</b>	<b>0,12</b>	<b>7,98</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>31,41</b>	<b>40,85</b>	<b>197,47</b>	<b>1176,88</b>	<b>0,49</b>	<b>31,05</b>	<b>119,06</b>	<b>6,86</b>	<b>871,08</b>	<b>832,62</b>	<b>159,33</b>	<b>21,86</b>	<b>0,62</b>	<b>179,89</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>46,43</b>	<b>46,75</b>	<b>179,96</b>	<b>1306,35</b>	<b>0,89</b>	<b>45,81</b>	<b>634,65</b>	<b>6,31</b>	<b>719,05</b>	<b>882,14</b>	<b>152,83</b>	<b>10,77</b>	<b>1,04</b>	<b>86,32</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	6,26	6,74	1,17	90,43	0,04	0,11	6,35	0,28	47,23	103,12	7,95	1,15	0,22	10,73	120301
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,74</b>	<b>16,53</b>	<b>27,93</b>	<b>295,48</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>40,85</b>	<b>0,72</b>	<b>92,47</b>	<b>153,45</b>	<b>14,75</b>	<b>1,48</b>	<b>0,28</b>	<b>14,33</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,70	0,00	1,36	48,45	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100201

2	Суп с клецками	130	2,70	1,00	12,67	70,55	0,05	2,24	0,01	0,29	11,99	39,02	10,27	0,55	0,05	2,82	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,41	8,48	8,59	140,22	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,29</b>	<b>14,55</b>	<b>72,23</b>	<b>476,72</b>	<b>0,20</b>	<b>10,91</b>	<b>8,39</b>	<b>3,32</b>	<b>145,77</b>	<b>240,34</b>	<b>66,24</b>	<b>4,20</b>	<b>0,18</b>	<b>10,09</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Рагу из мяса птицы	100	8,62	7,79	12,40	148,68	0,10	6,78	21,00	1,07	21,08	91,07	22,24	1,13	0,09	4,86	120609
2	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
	<b>Итого:</b>		<b>16,16</b>	<b>13,30</b>	<b>63,48</b>	<b>434,82</b>	<b>0,18</b>	<b>11,09</b>	<b>43,51</b>	<b>2,39</b>	<b>68,97</b>	<b>196,41</b>	<b>35,69</b>	<b>2,07</b>	<b>0,17</b>	<b>7,26</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43,55</b>	<b>48,13</b>	<b>169,63</b>	<b>1286,51</b>	<b>0,51</b>	<b>23,34</b>	<b>122,74</b>	<b>6,43</b>	<b>487,21</b>	<b>725,20</b>	<b>137,68</b>	<b>7,91</b>	<b>0,89</b>	<b>45,18</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	60	9,15	5,90	9,25	126,65	0,08	0,28	26,41	0,20	103,38	269,99	12,77	0,40	0,16	2,45	120319
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	22,10	125,07	1,82	0,45	11,25	0,00	106,20	86,13	22,50	1,32	0,10	12,75	160103
	<b>Итого:</b>		<b>16,17</b>	<b>12,40</b>	<b>44,40</b>	<b>356,92</b>	<b>1,92</b>	<b>0,85</b>	<b>65,76</b>	<b>0,60</b>	<b>251,63</b>	<b>437,87</b>	<b>43,07</b>	<b>2,07</b>	<b>0,31</b>	<b>15,65</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из сборных овощей	30	0,42	3,03	1,42	34,89	0,01	5,48	0,00	1,38	31,74	10,79	6,36	0,18	0,01	0,98	100509
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	130	2,44	2,62	6,54	54,05	0,03	7,73	10,40	0,12	50,34	27,41	12,41	0,58	0,03	3,12	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,13</b>	<b>18,63</b>	<b>48,35</b>	<b>427,37</b>	<b>0,17</b>	<b>21,75</b>	<b>14,90</b>	<b>3,38</b>	<b>163,22</b>	<b>245,72</b>	<b>60,17</b>	<b>3,74</b>	<b>0,19</b>	<b>13,24</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	100	3,89	3,65	20,13	129,13	0,11	0,23	11,70	0,09	53,83	90,64	25,14	0,70	0,06	4,67	120201
2	Кисель яблочный	150	0,11	0,10	38,00	152,81	0,01	2,55	0,00	0,05	10,18	8,00	2,30	0,65	0,01	0,51	160224 160218
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107

	<b>Итого:</b>		<b>10,07</b>	<b>7,23</b>	<b>93,82</b>	<b>480,15</b>	<b>0,20</b>	<b>2,87</b>	<b>18,61</b>	<b>1,07</b>	<b>98,22</b>	<b>168,16</b>	<b>38,09</b>	<b>2,13</b>	<b>0,13</b>	<b>8,24</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>50,52</b>	<b>40,51</b>	<b>195,42</b>	<b>1349,94</b>	<b>2,33</b>	<b>26,38</b>	<b>114,26</b>	<b>5,04</b>	<b>699,06</b>	<b>994,25</b>	<b>163,82</b>	<b>8,09</b>	<b>0,85</b>	<b>50,63</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,42	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	120224
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	14,99	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	3,05	4,33	0,00	0,05	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>4,64</b>	<b>13,48</b>	<b>39,67</b>	<b>298,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>44,78</b>	<b>0,72</b>	<b>64,31</b>	<b>108,88</b>	<b>27,84</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>5,51</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Суп-пюре из гороха	120	3,75	2,36	12,07	84,55	0,13	0,72	7,20	0,24	21,77	58,63	18,93	1,14	0,03	1,41	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленые куриные	70	11,56	10,73	9,65	175,13	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
6	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,74</b>	<b>18,42</b>	<b>77,01</b>	<b>542,43</b>	<b>0,28</b>	<b>7,33</b>	<b>41,15</b>	<b>3,94</b>	<b>128,04</b>	<b>269,93</b>	<b>61,51</b>	<b>3,57</b>	<b>0,19</b>	<b>10,67</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Вареники ленивые отварные	100	15,09	7,40	16,38	192,40	0,13	0,37	36,51	0,35	152,35	444,57	19,33	0,60	0,23	1,37	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,67</b>	<b>16,23</b>	<b>52,70</b>	<b>423,37</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>66,51</b>	<b>0,79</b>	<b>158,70</b>	<b>463,27</b>	<b>21,93</b>	<b>0,90</b>	<b>0,24</b>	<b>2,27</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,40</b>	<b>51,88</b>	<b>175,38</b>	<b>1343,77</b>	<b>0,59</b>	<b>8,97</b>	<b>182,43</b>	<b>5,44</b>	<b>531,05</b>	<b>977,08</b>	<b>132,27</b>	<b>5,54</b>	<b>0,77</b>	<b>31,95</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	100	3,57	4,73	12,68	107,75	0,06	0,43	18,30	0,11	90,63	98,96	32,14	0,83	0,12	7,26	120221
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,05</b>	<b>14,52</b>	<b>39,44</b>	<b>312,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>52,80</b>	<b>0,55</b>	<b>135,88</b>	<b>149,29</b>	<b>38,94</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>10,86</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	



Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,70	0,00	1,36	48,45	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100201
2	Суп из овощей	130	1,51	7,66	8,36	108,41	0,06	10,56	6,50	2,97	88,92	38,87	15,45	0,57	0,05	3,41	110305
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	12,70	6,30	47,90	184,73	0,15	7,52	10,35	2,69	431,46	373,14	38,67	16,90	0,14	149,00	120409
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>16,28</b>	<b>17,25</b>	<b>97,70</b>	<b>496,59</b>	<b>0,25</b>	<b>26,67</b>	<b>16,85</b>	<b>7,24</b>	<b>628,30</b>	<b>480,50</b>	<b>66,10</b>	<b>18,95</b>	<b>0,21</b>	<b>155,31</b>	
Полдник																	
1	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
2	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
3	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
	<b>Итого:</b>		<b>16,38</b>	<b>11,94</b>	<b>64,16</b>	<b>430,93</b>	<b>0,15</b>	<b>9,46</b>	<b>14,89</b>	<b>1,39</b>	<b>88,76</b>	<b>219,10</b>	<b>34,22</b>	<b>2,91</b>	<b>0,18</b>	<b>9,58</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,86</b>	<b>45,95</b>	<b>210,15</b>	<b>1325,82</b>	<b>0,53</b>	<b>37,64</b>	<b>99,54</b>	<b>9,19</b>	<b>1038,93</b>	<b>991,39</b>	<b>161,75</b>	<b>23,17</b>	<b>0,78</b>	<b>189,25</b>	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	60	10,78	6,86	12,08	153,13	0,09	0,27	33,60	0,23	118,88	323,54	13,86	0,34	0,16	0,80	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	15,08	60,87	0,00	1,20	0,00	0,01	4,25	4,99	0,36	0,06	0,00	0,00	160106
	<b>Итого:</b>		<b>14,98</b>	<b>10,81</b>	<b>40,21</b>	<b>319,20</b>	<b>0,12</b>	<b>1,59</b>	<b>61,70</b>	<b>0,64</b>	<b>165,18</b>	<b>410,28</b>	<b>22,02</b>	<b>0,76</b>	<b>0,21</b>	<b>1,25</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	30	0,53	2,20	4,02	38,02	0,03	2,93	0,00	0,96	5,72	15,79	6,56	0,25	0,02	1,41	100544
2	Щи из свежей капусты	130	1,04	1,97	4,38	39,70	0,03	10,17	3,90	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11	110105
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток фруктовый	150	0,00	0,00	11,99	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,98</b>	<b>13,08</b>	<b>44,94</b>	<b>368,18</b>	<b>0,28</b>	<b>30,91</b>	<b>2524,38</b>	<b>2,68</b>	<b>395,31</b>	<b>303,79</b>	<b>37,78</b>	<b>5,26</b>	<b>1,23</b>	<b>14,52</b>	
Полдник																	
1	Пудинг манный	80	3,62	3,77	21,24	133,49	0,04	0,13	12,60	0,36	47,37	46,52	7,22	0,35	0,06	3,37	120229
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110

3	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
	<b>Итого:</b>		<b>8,42</b>	<b>14,74</b>	<b>69,57</b>	<b>445,08</b>	<b>0,11</b>	<b>1,51</b>	<b>44,11</b>	<b>1,72</b>	<b>76,65</b>	<b>103,66</b>	<b>17,42</b>	<b>1,46</b>	<b>0,11</b>	<b>6,23</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,73</b>	<b>42,38</b>	<b>160,72</b>	<b>1211,96</b>	<b>0,57</b>	<b>35,07</b>	<b>2660,18</b>	<b>5,03</b>	<b>817,14</b>	<b>952,73</b>	<b>98,22</b>	<b>7,62</b>	<b>1,81</b>	<b>35,49</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>45,21</b>	<b>45,77</b>	<b>182,26</b>	<b>1303,60</b>	<b>0,91</b>	<b>26,28</b>	<b>635,83</b>	<b>6,22</b>	<b>714,68</b>	<b>928,13</b>	<b>138,75</b>	<b>10,47</b>	<b>1,02</b>	<b>70,50</b>	
<b>День 11 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	6,26	6,74	1,17	90,43	0,04	0,11	6,35	0,28	47,23	103,12	7,95	1,15	0,22	10,73	120301
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,60</b>	<b>18,18</b>	<b>29,99</b>	<b>326,65</b>	<b>0,07</b>	<b>0,51</b>	<b>46,47</b>	<b>0,73</b>	<b>139,09</b>	<b>202,90</b>	<b>32,75</b>	<b>2,18</b>	<b>0,33</b>	<b>17,70</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат Мозаика	30	0,86	2,21	3,04	35,67	0,03	2,10	0,00	0,87	11,09	20,54	7,57	0,28	0,03	1,88	100515-1
2	Уха ростовская	130	3,61	2,89	7,38	70,40	0,07	7,96	1,63	1,43	67,52	112,89	17,41	0,61	0,05	24,34	110316
3	Рагу из мяса птицы	150	12,92	11,68	18,60	223,03	0,14	10,17	31,50	1,60	31,62	136,60	33,36	1,69	0,14	7,28	120609
4	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,52</b>	<b>17,01</b>	<b>64,88</b>	<b>479,27</b>	<b>0,26</b>	<b>20,24</b>	<b>33,13</b>	<b>4,08</b>	<b>160,67</b>	<b>320,03</b>	<b>63,34</b>	<b>3,25</b>	<b>0,23</b>	<b>35,50</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка с изюмом	50	4,02	3,24	22,78	136,33	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104
2	Голубцы ленивые	100	6,63	7,95	9,91	137,03	0,05	22,06	2,00	1,76	155,87	84,19	21,96	1,25	0,07	4,16	120542
3	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,15</b>	<b>11,76</b>	<b>73,23</b>	<b>445,95</b>	<b>0,12</b>	<b>22,60</b>	<b>10,64</b>	<b>2,76</b>	<b>199,33</b>	<b>159,99</b>	<b>34,56</b>	<b>2,15</b>	<b>0,14</b>	<b>7,22</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,42</b>	<b>49,20</b>	<b>176,96</b>	<b>1337,36</b>	<b>0,51</b>	<b>44,25</b>	<b>105,24</b>	<b>7,57</b>	<b>685,09</b>	<b>825,41</b>	<b>153,15</b>	<b>7,73</b>	<b>0,93</b>	<b>73,93</b>	
<b>День 12 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	100	3,89	3,65	20,13	129,13	0,11	0,23	11,70	0,09	53,83	90,64	25,14	0,70	0,06	4,67	120201
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	22,10	125,07	1,82	0,45	11,25	0,00	106,20	86,13	22,50	1,32	0,10	12,75	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,32</b>	<b>15,03</b>	<b>52,58</b>	<b>381,40</b>	<b>1,94</b>	<b>0,68</b>	<b>52,95</b>	<b>0,53</b>	<b>165,93</b>	<b>195,47</b>	<b>50,24</b>	<b>2,28</b>	<b>0,17</b>	<b>18,32</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	120	3,71	2,70	9,39	72,31	0,11	3,12	0,00	1,18	17,87	51,07	18,31	0,94	0,04	2,06	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пюре картофельное	50	1,11	1,28	7,20	44,84	0,05	4,20	4,35	0,05	18,16	32,64	10,86	0,39	0,05	2,98	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,21</b>	<b>18,73</b>	<b>59,32</b>	<b>480,62</b>	<b>0,28</b>	<b>14,15</b>	<b>7,51</b>	<b>4,02</b>	<b>146,57</b>	<b>300,33</b>	<b>59,42</b>	<b>4,21</b>	<b>0,27</b>	<b>16,45</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
2	Капуста, тушеная с мясом	150	4,39	6,31	10,38	117,46	0,05	37,46	0,00	2,21	228,83	66,44	26,24	1,19	0,07	4,79	120517-1
3	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
	<b>Итого:</b>		<b>12,38</b>	<b>12,12</b>	<b>71,39</b>	<b>451,44</b>	<b>0,16</b>	<b>81,58</b>	<b>22,54</b>	<b>3,87</b>	<b>288,87</b>	<b>183,74</b>	<b>46,47</b>	<b>3,53</b>	<b>0,18</b>	<b>8,19</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,26</b>	<b>49,64</b>	<b>189,30</b>	<b>1392,96</b>	<b>2,45</b>	<b>97,45</b>	<b>113,00</b>	<b>8,42</b>	<b>781,37</b>	<b>814,54</b>	<b>177,13</b>	<b>10,17</b>	<b>0,88</b>	<b>56,46</b>	
<b>День 13 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,42	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	120224
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,54</b>	<b>14,44</b>	<b>41,08</b>	<b>316,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,41</b>	<b>49,28</b>	<b>0,72</b>	<b>100,61</b>	<b>136,18</b>	<b>32,04</b>	<b>0,95</b>	<b>0,12</b>	<b>8,21</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Сельдь с гарниром	30	1,21	1,73	4,17	37,13	0,03	2,55	0,60	0,60	9,15	35,09	7,25	0,30	0,03	2,78	100612
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	130	2,52	3,03	3,78	45,52	0,01	6,32	2,60	1,22	47,11	19,16	9,49	0,45	0,02	2,29	110110
3	Говядина тушеная с картофелем	150	9,26	11,42	14,52	195,73	0,13	10,09	0,00	2,58	21,95	123,94	29,38	1,87	0,13	6,94	120511
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,56</b>	<b>16,45</b>	<b>61,02</b>	<b>440,77</b>	<b>0,20</b>	<b>19,85</b>	<b>3,20</b>	<b>4,62</b>	<b>137,68</b>	<b>237,11</b>	<b>52,92</b>	<b>3,92</b>	<b>0,19</b>	<b>14,01</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Сырники по-киевски	100	14,76	7,97	36,69	278,06	0,14	0,52	33,51	0,64	121,26	361,02	19,16	0,91	0,19	2,75	120320
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201

3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
	<b>Итого:</b>		<b>17,27</b>	<b>9,04</b>	<b>65,45</b>	<b>413,72</b>	<b>0,19</b>	<b>7,32</b>	<b>35,61</b>	<b>1,19</b>	<b>156,37</b>	<b>415,24</b>	<b>41,53</b>	<b>1,53</b>	<b>0,25</b>	<b>5,60</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43,52</b>	<b>42,17</b>	<b>176,40</b>	<b>1256,46</b>	<b>0,54</b>	<b>28,48</b>	<b>103,08</b>	<b>6,52</b>	<b>580,65</b>	<b>931,03</b>	<b>148,99</b>	<b>6,56</b>	<b>0,78</b>	<b>41,32</b>	

**День 14 (четверг)**

**Завтрак 1**

1	Каша жидкая на молоке (манная)	100	3,64	3,98	17,08	119,01	0,04	0,41	16,20	0,25	86,61	75,54	12,35	0,24	0,10	6,30	120205
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,22</b>	<b>10,12</b>	<b>45,82</b>	<b>316,83</b>	<b>0,08</b>	<b>0,88</b>	<b>52,33</b>	<b>0,65</b>	<b>199,28</b>	<b>227,41</b>	<b>40,65</b>	<b>1,35</b>	<b>0,23</b>	<b>12,38</b>	

**Завтрак 2**

1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,16	0,01	0,79	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	130	4,81	1,00	12,67	70,55	0,05	2,24	0,01	0,29	11,99	39,02	10,27	0,55	0,05	2,82	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	14,67	14,13	26,53	292,34	0,21	15,00	13,50	0,45	36,36	204,03	46,68	3,01	0,21	12,53	120534
4	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>20,81</b>	<b>18,97</b>	<b>75,71</b>	<b>549,12</b>	<b>0,29</b>	<b>19,88</b>	<b>13,51</b>	<b>2,53</b>	<b>105,15</b>	<b>304,26</b>	<b>65,67</b>	<b>4,38</b>	<b>0,28</b>	<b>18,14</b>	

**Полдник**

1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309
3	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>18,11</b>	<b>14,43</b>	<b>54,12</b>	<b>411,30</b>	<b>0,16</b>	<b>31,60</b>	<b>50,00</b>	<b>0,73</b>	<b>44,19</b>	<b>193,13</b>	<b>55,84</b>	<b>2,68</b>	<b>0,16</b>	<b>5,88</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,48</b>	<b>47,26</b>	<b>181,66</b>	<b>1356,75</b>	<b>0,59</b>	<b>53,41</b>	<b>145,83</b>	<b>3,91</b>	<b>528,62</b>	<b>859,80</b>	<b>183,15</b>	<b>8,57</b>	<b>0,91</b>	<b>49,90</b>	

**День 15 (пятница)**

**Завтрак 1**

1	Омлет натуральный, запеченный	60	6,26	6,74	1,17	90,43	0,04	0,11	6,35	0,28	47,23	103,12	7,95	1,15	0,22	10,73	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	20,74	120,29	0,02	0,54	13,50	0,00	109,35	81,90	12,60	0,14	0,12	8,10	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,77</b>	<b>18,45</b>	<b>32,27</b>	<b>337,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,65</b>	<b>49,85</b>	<b>0,72</b>	<b>162,48</b>	<b>203,72</b>	<b>23,15</b>	<b>1,54</b>	<b>0,36</b>	<b>19,73</b>	

Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	30	0,51	2,20	3,94	37,71	0,03	2,67	0,00	0,95	5,47	15,50	6,01	0,25	0,02	1,30	100541
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	130	2,64	3,12	7,15	62,21	0,03	8,14	2,60	1,28	64,06	37,74	11,30	0,41	0,03	1,81	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
5	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>16,82</b>	<b>18,30</b>	<b>47,63</b>	<b>417,80</b>	<b>0,15</b>	<b>17,16</b>	<b>12,76</b>	<b>3,49</b>	<b>198,69</b>	<b>266,62</b>	<b>50,78</b>	<b>3,99</b>	<b>0,24</b>	<b>17,22</b>	
Полдник																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,09	5,63	5,94	95,87	0,03	0,47	22,11	0,18	25,26	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	50	1,13	1,39	11,87	62,28	0,02	0,50	4,50	0,10	3,93	26,33	9,53	0,21	0,01	0,66	130312
3	Напиток фруктовый	150	0,00	0,00	11,99	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
	<b>Итого:</b>		<b>14,71</b>	<b>10,92</b>	<b>66,07</b>	<b>416,10</b>	<b>0,14</b>	<b>1,06</b>	<b>34,49</b>	<b>1,22</b>	<b>70,37</b>	<b>199,65</b>	<b>28,42</b>	<b>1,63</b>	<b>0,16</b>	<b>6,24</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,45</b>	<b>49,92</b>	<b>154,82</b>	<b>1257,31</b>	<b>0,41</b>	<b>19,76</b>	<b>112,10</b>	<b>5,43</b>	<b>617,54</b>	<b>812,48</b>	<b>124,86</b>	<b>7,32</b>	<b>0,98</b>	<b>56,69</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>47,43</b>	<b>47,64</b>	<b>175,83</b>	<b>1320,17</b>	<b>0,90</b>	<b>48,67</b>	<b>115,85</b>	<b>6,37</b>	<b>638,66</b>	<b>848,65</b>	<b>157,45</b>	<b>8,07</b>	<b>0,90</b>	<b>55,66</b>	
День 16 (Понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	100	3,89	3,65	20,13	129,13	0,11	0,23	11,70	0,09	53,83	90,64	25,14	0,70	0,06	4,67	120201
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
	<b>Итого:</b>		<b>6,37</b>	<b>13,44</b>	<b>46,88</b>	<b>334,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,41</b>	<b>46,20</b>	<b>0,53</b>	<b>99,07</b>	<b>140,97</b>	<b>31,94</b>	<b>1,04</b>	<b>0,12</b>	<b>8,27</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Суп из овощей	130	1,51	7,66	8,36	108,41	0,06	10,56	6,50	2,97	88,92	38,87	15,45	0,57	0,05	3,41	110305
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	111,57	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	50	1,14	1,46	9,20	54,61	0,07	5,64	4,50	0,07	9,09	33,06	12,99	0,51	0,05	2,95	130105
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237

6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,26</b>	<b>14,86</b>	<b>60,99</b>	<b>450,35</b>	<b>0,25</b>	<b>19,33</b>	<b>19,26</b>	<b>6,34</b>	<b>456,24</b>	<b>571,60</b>	<b>71,48</b>	<b>3,06</b>	<b>0,19</b>	<b>121,34</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	2,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
3	Напиток из цитрусовых	150	0,09	0,02	17,00	69,59	0,01	4,11	0,00	0,02	4,47	2,09	1,22	0,09	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>13,14</b>	<b>9,43</b>	<b>66,50</b>	<b>412,80</b>	<b>0,21</b>	<b>21,84</b>	<b>1803,63</b>	<b>1,96</b>	<b>205,68</b>	<b>208,08</b>	<b>40,54</b>	<b>3,97</b>	<b>0,88</b>	<b>6,54</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,13</b>	<b>41,48</b>	<b>180,37</b>	<b>1276,84</b>	<b>0,66</b>	<b>42,62</b>	<b>1899,09</b>	<b>8,83</b>	<b>940,99</b>	<b>1055,64</b>	<b>164,96</b>	<b>8,22</b>	<b>1,44</b>	<b>149,65</b>	
<b>День 17 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	60	9,15	5,90	9,25	126,65	0,08	0,28	26,41	0,20	103,38	269,99	12,77	0,40	0,16	2,45	120319
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,48</b>	<b>17,34</b>	<b>38,07</b>	<b>362,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,69</b>	<b>66,53</b>	<b>0,64</b>	<b>195,25</b>	<b>369,77</b>	<b>37,57</b>	<b>1,43</b>	<b>0,27</b>	<b>9,43</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	130	2,62	2,74	8,94	65,78	0,06	4,82	10,40	0,14	28,53	39,44	13,70	0,52	0,04	2,94	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309
5	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,82</b>	<b>19,03</b>	<b>59,71</b>	<b>476,18</b>	<b>0,21</b>	<b>7,57</b>	<b>25,38</b>	<b>2,12</b>	<b>153,06</b>	<b>281,65</b>	<b>74,86</b>	<b>4,18</b>	<b>0,21</b>	<b>13,37</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
3	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
6	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>11,68</b>	<b>10,32</b>	<b>72,86</b>	<b>431,34</b>	<b>0,12</b>	<b>9,30</b>	<b>20,00</b>	<b>2,12</b>	<b>37,61</b>	<b>141,02</b>	<b>29,93</b>	<b>3,11</b>	<b>0,15</b>	<b>5,48</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>49,13</b>	<b>48,94</b>	<b>179,49</b>	<b>1355,88</b>	<b>0,50</b>	<b>18,45</b>	<b>126,91</b>	<b>4,89</b>	<b>571,91</b>	<b>934,94</b>	<b>164,85</b>	<b>8,87</b>	<b>0,86</b>	<b>41,78</b>	

День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	100	3,64	3,98	17,08	119,01	0,04	0,41	16,20	0,25	86,61	75,54	12,35	0,24	0,10	6,30	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	22,10	125,07	1,82	0,45	11,25	0,00	106,20	86,13	22,50	1,32	0,10	12,75	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,31</b>	<b>10,06</b>	<b>49,46</b>	<b>332,88</b>	<b>1,88</b>	<b>0,93</b>	<b>53,45</b>	<b>0,64</b>	<b>219,51</b>	<b>232,47</b>	<b>40,95</b>	<b>1,90</b>	<b>0,23</b>	<b>19,05</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	
Обед																	
1	Салат из зеленого горошка	30	1,29	5,22	1,39	57,72	0,02	1,95	0,01	2,06	28,65	23,63	4,53	0,30	0,03	2,09	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	130	3,00	2,38	8,09	65,64	0,02	0,78	9,57	0,21	6,30	17,49	4,50	0,31	0,02	0,65	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
5	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,33</b>	<b>19,37</b>	<b>45,32</b>	<b>420,56</b>	<b>0,16</b>	<b>15,43</b>	<b>45,63</b>	<b>3,48</b>	<b>165,51</b>	<b>237,73</b>	<b>54,65</b>	<b>3,23</b>	<b>0,22</b>	<b>16,14</b>	
Полдник																	
1	Лепешки картофельные	100	5,23	4,98	31,48	191,36	0,15	8,02	5,01	1,84	52,85	81,66	23,67	1,17	0,10	5,74	130107
2	Соус сметанный	10	0,33	1,33	0,98	16,80	0,00	0,02	7,50	0,04	39,33	4,63	0,71	0,03	0,01	0,48	140106
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
	<b>Итого:</b>		<b>10,23</b>	<b>9,21</b>	<b>74,66</b>	<b>423,38</b>	<b>0,21</b>	<b>12,34</b>	<b>19,41</b>	<b>2,48</b>	<b>126,39</b>	<b>141,32</b>	<b>33,68</b>	<b>1,85</b>	<b>0,17</b>	<b>9,28</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,21</b>	<b>42,39</b>	<b>175,45</b>	<b>1256,32</b>	<b>2,31</b>	<b>29,75</b>	<b>148,49</b>	<b>6,60</b>	<b>691,41</b>	<b>746,51</b>	<b>150,28</b>	<b>7,14</b>	<b>0,88</b>	<b>57,96</b>	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,42	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	120224
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	15,08	60,87	0,00	1,20	0,00	0,01	4,25	4,99	0,36	0,06	0,00	0,00	160106
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,59</b>	<b>9,73</b>	<b>41,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,12</b>	<b>1,68</b>	<b>39,78</b>	<b>0,72</b>	<b>146,31</b>	<b>217,64</b>	<b>39,70</b>	<b>1,12</b>	<b>0,21</b>	<b>4,61</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,25</b>	<b>8,85</b>	<b>85,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>142,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>13,50</b>	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	30	0,17	3,09	2,11	37,59	0,01	4,05	0,00	1,42	4,47	4,45	3,44	0,48	0,01	0,54	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	130	2,03	2,85	8,08	66,72	0,07	3,38	0,00	1,24	43,24	56,29	15,41	0,70	0,04	2,50	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	115,33	120405

4	Рис отварной	50	1,24	1,41	13,66	69,50	0,01	0,00	4,50	0,09	2,04	26,63	8,78	0,18	0,01	0,38	130301
5	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,58</b>	<b>8,20</b>	<b>55,67</b>	<b>373,45</b>	<b>0,21</b>	<b>47,42</b>	<b>13,07</b>	<b>3,95</b>	<b>409,22</b>	<b>582,74</b>	<b>62,06</b>	<b>2,83</b>	<b>0,14</b>	<b>120,75</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Макароны, запеченные с сыром	120	6,55	5,00	29,38	189,27	0,07	0,06	29,04	0,69	29,33	82,58	9,76	0,78	0,04	0,84	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>9,83</b>	<b>15,83</b>	<b>72,92</b>	<b>475,38</b>	<b>0,12</b>	<b>13,56</b>	<b>61,04</b>	<b>1,88</b>	<b>49,17</b>	<b>124,46</b>	<b>19,29</b>	<b>1,57</b>	<b>0,08</b>	<b>2,19</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,15</b>	<b>36,01</b>	<b>178,62</b>	<b>1243,52</b>	<b>0,49</b>	<b>63,56</b>	<b>128,89</b>	<b>6,55</b>	<b>790,70</b>	<b>1067,33</b>	<b>143,55</b>	<b>5,68</b>	<b>0,65</b>	<b>141,06</b>	
<b>День 20 (Пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Пудинг из творога запеченный	60	10,09	6,17	10,06	136,15	0,08	0,26	30,00	0,21	112,75	300,69	12,85	0,34	0,15	1,05	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
	<b>Итого:</b>		<b>12,93</b>	<b>16,39</b>	<b>39,59</b>	<b>357,60</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>66,60</b>	<b>0,66</b>	<b>173,34</b>	<b>361,96</b>	<b>21,35</b>	<b>0,69</b>	<b>0,23</b>	<b>5,10</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	0,00	0,63	9,60	9,00	3,90	0,24	0,01	0,00	100502
2	Щи из свежей капусты	130	1,04	1,97	4,38	39,70	0,03	10,17	3,90	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	3,87	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	50	1,11	1,28	7,20	44,84	0,05	4,20	4,35	0,05	18,16	32,64	10,86	0,39	0,05	2,98	130101
5	Напиток фруктовый	150	0,00	0,00	11,99	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>15,24</b>	<b>10,13</b>	<b>44,10</b>	<b>340,93</b>	<b>0,30</b>	<b>34,70</b>	<b>2531,40</b>	<b>3,10</b>	<b>293,79</b>	<b>334,59</b>	<b>45,25</b>	<b>5,54</b>	<b>1,29</b>	<b>16,71</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,29	6,05	6,14	100,16	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309
3	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
	<b>Итого:</b>		<b>13,03</b>	<b>11,97</b>	<b>66,60</b>	<b>426,22</b>	<b>0,18</b>	<b>1,18</b>	<b>16,66</b>	<b>1,99</b>	<b>51,07</b>	<b>173,30</b>	<b>51,51</b>	<b>2,88</b>	<b>0,14</b>	<b>6,30</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,55</b>	<b>42,24</b>	<b>156,29</b>	<b>1204,24</b>	<b>0,65</b>	<b>37,41</b>	<b>2644,66</b>	<b>5,74</b>	<b>698,20</b>	<b>1004,85</b>	<b>139,11</b>	<b>9,26</b>	<b>1,91</b>	<b>41,60</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>45,43</b>	<b>42,21</b>	<b>174,05</b>	<b>1267,36</b>	<b>0,92</b>	<b>38,36</b>	<b>989,61</b>	<b>6,52</b>	<b>738,64</b>	<b>961,86</b>	<b>152,55</b>	<b>7,83</b>	<b>1,15</b>	<b>86,41</b>	



	<b>Итого за 20 дней</b>		<b>46,13</b>	<b>45,59</b>	<b>178,02</b>	<b>1299,37</b>	<b>0,90</b>	<b>39,78</b>	<b>593,99</b>	<b>6,36</b>	<b>702,76</b>	<b>905,19</b>	<b>150,40</b>	<b>9,29</b>	<b>1,03</b>	<b>74,72</b>	
--	-------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--

**Меню для детей в возрасте 1,5-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами**

№ п/п	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2	I	
							мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	100	3,89	3,65	20,13	129,13	0,11	0,23	11,70	0,09	53,83	90,64	25,14	0,70	0,06	4,67	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	20,74	120,29	0,02	0,54	13,50	0,00	109,35	81,90	12,60	0,14	0,12	8,10	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,64</b>	<b>10,06</b>	<b>51,15</b>	<b>338,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,84</b>	<b>51,20</b>	<b>0,48</b>	<b>189,88</b>	<b>243,34</b>	<b>43,84</b>	<b>1,18</b>	<b>0,21</b>	<b>12,77</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	130	2,89	1,55	10,32	60,68	0,08	6,63	0,00	0,66	12,75	40,03	16,22	0,61	0,05	3,34	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,33</b>	<b>16,77</b>	<b>52,46</b>	<b>427,60</b>	<b>0,22</b>	<b>16,65</b>	<b>9,33</b>	<b>2,96</b>	<b>104,42</b>	<b>258,70</b>	<b>63,06</b>	<b>3,80</b>	<b>0,21</b>	<b>13,92</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>9,33</b>	<b>4,34</b>	<b>30,81</b>	<b>205,10</b>	<b>0,09</b>	<b>1,23</b>	<b>16,50</b>	<b>0,89</b>	<b>207,25</b>	<b>179,79</b>	<b>29,15</b>	<b>0,72</b>	<b>0,26</b>	<b>15,25</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,26	7,66	6,90	125,09	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Капуста тушеная	50	1,07	2,06	3,71	38,39	0,02	16,10	0,00	0,97	97,27	21,38	10,99	0,40	0,03	1,87	130201
3	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,83</b>	<b>10,30</b>	<b>46,85</b>	<b>319,65</b>	<b>0,08</b>	<b>16,75</b>	<b>24,25</b>	<b>1,96</b>	<b>123,57</b>	<b>111,62</b>	<b>22,52</b>	<b>1,37</b>	<b>0,10</b>	<b>4,72</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	14,99	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	3,05	4,33	0,00	0,05	0,00	0,00	160105
	<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,99</b>	<b>59,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,05</b>	<b>4,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>49,88</b>	<b>41,73</b>	<b>206,75</b>	<b>1398,42</b>	<b>0,56</b>	<b>40,47</b>	<b>101,28</b>	<b>6,50</b>	<b>632,16</b>	<b>811,77</b>	<b>179,57</b>	<b>7,40</b>	<b>0,80</b>	<b>46,65</b>	
<b>День 2(вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	6,26	6,74	1,17	90,43	0,04	0,11	6,35	0,28	47,23	103,12	7,95	1,15	0,22	10,73	120301

2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	22,10	125,07	1,82	0,45	11,25	0,00	106,20	86,13	22,50	1,32	0,10	12,75	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>			<b>10,69</b>	<b>18,12</b>	<b>33,63</b>	<b>342,70</b>	<b>1,87</b>	<b>0,56</b>	<b>47,60</b>	<b>0,72</b>	<b>159,33</b>	<b>207,95</b>	<b>33,05</b>	<b>2,73</b>	<b>0,34</b>	<b>24,38</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
<b>Итого:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>17,00</b>	<b>11,50</b>	<b>6,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Сельдь с гарниром	30	1,21	1,73	4,17	37,13	0,03	2,55	0,60	0,60	9,15	35,09	7,25	0,30	0,03	2,78	100612
2	Бульон куриный	110	1,49	0,00	0,00	5,94	0,03	2,20	0,00	0,02	3,30	12,76	5,06	0,20	0,18	1,10	110501
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304
4	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
5	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
6	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
<b>Итого:</b>			<b>17,95</b>	<b>16,76</b>	<b>47,47</b>	<b>411,54</b>	<b>0,17</b>	<b>46,19</b>	<b>29,71</b>	<b>3,09</b>	<b>121,20</b>	<b>252,67</b>	<b>40,22</b>	<b>3,11</b>	<b>0,29</b>	<b>15,71</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
<b>Итого:</b>			<b>8,92</b>	<b>6,64</b>	<b>31,41</b>	<b>225,31</b>	<b>0,12</b>	<b>1,15</b>	<b>36,91</b>	<b>0,59</b>	<b>209,51</b>	<b>187,72</b>	<b>29,05</b>	<b>0,69</b>	<b>0,31</b>	<b>16,56</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,54	1,99	7,72	79,18	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	52,75	120401
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	50	1,14	1,46	9,20	54,61	0,07	5,64	4,50	0,07	9,09	33,06	12,99	0,51	0,05	2,95	130105
3	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>			<b>10,19</b>	<b>4,03</b>	<b>57,47</b>	<b>306,39</b>	<b>0,13</b>	<b>6,48</b>	<b>9,05</b>	<b>1,47</b>	<b>162,73</b>	<b>266,42</b>	<b>30,46</b>	<b>1,19</b>	<b>0,10</b>	<b>55,70</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Напиток молочный	150	2,25	2,40	12,68	81,60	0,02	0,45	11,25	0,00	90,75	68,25	10,50	0,08	0,10	6,75	160236
<b>Итого:</b>			<b>2,25</b>	<b>2,40</b>	<b>12,68</b>	<b>81,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>11,25</b>	<b>0,00</b>	<b>90,75</b>	<b>68,25</b>	<b>10,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,44</b>	<b>48,06</b>	<b>186,69</b>	<b>1389,04</b>	<b>2,33</b>	<b>84,82</b>	<b>134,51</b>	<b>5,97</b>	<b>760,51</b>	<b>994,51</b>	<b>149,78</b>	<b>7,95</b>	<b>1,14</b>	<b>120,10</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	100	3,64	3,98	17,08	119,01	0,04	0,41	16,20	0,25	86,61	75,54	12,35	0,24	0,10	6,30	120205
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>			<b>6,12</b>	<b>13,77</b>	<b>43,84</b>	<b>324,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,59</b>	<b>50,70</b>	<b>0,69</b>	<b>131,86</b>	<b>125,86</b>	<b>19,15</b>	<b>0,58</b>	<b>0,15</b>	<b>9,90</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	

1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	120	2,32	2,52	7,30	56,83	0,05	7,57	9,60	0,11	44,31	33,04	13,57	0,51	0,04	3,07	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309
6	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,70</b>	<b>16,41</b>	<b>60,24</b>	<b>472,95</b>	<b>0,35</b>	<b>27,69</b>	<b>2530,08</b>	<b>2,19</b>	<b>371,07</b>	<b>385,55</b>	<b>80,37</b>	<b>7,25</b>	<b>1,29</b>	<b>17,17</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Крендель сахарный	50	3,58	6,72	29,17	191,14	0,05	0,00	21,00	0,58	9,72	33,53	5,08	0,48	0,04	1,79	190117
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>9,73</b>	<b>8,97</b>	<b>38,02</b>	<b>276,64</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>36,00</b>	<b>0,58</b>	<b>195,72</b>	<b>176,03</b>	<b>27,58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,26</b>	<b>15,29</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,68</b>	<b>13,12</b>	<b>35,76</b>	<b>311,45</b>	<b>0,07</b>	<b>10,23</b>	<b>39,63</b>	<b>1,13</b>	<b>65,52</b>	<b>136,65</b>	<b>25,29</b>	<b>1,95</b>	<b>0,13</b>	<b>9,10</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
	<b>Итого:</b>		<b>4,50</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>90,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>22,50</b>	<b>0,00</b>	<b>181,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,93</b>	<b>57,21</b>	<b>190,05</b>	<b>1498,60</b>	<b>0,62</b>	<b>42,81</b>	<b>2678,91</b>	<b>4,79</b>	<b>955,18</b>	<b>968,60</b>	<b>179,39</b>	<b>11,71</b>	<b>2,05</b>	<b>65,46</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	60	10,78	6,86	12,08	153,13	0,09	0,27	33,60	0,23	118,88	323,54	13,86	0,34	0,16	0,80	120305
2	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
5	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
	<b>Итого:</b>		<b>17,71</b>	<b>13,42</b>	<b>43,60</b>	<b>367,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,80</b>	<b>71,83</b>	<b>0,64</b>	<b>246,90</b>	<b>486,37</b>	<b>43,86</b>	<b>1,47</b>	<b>0,31</b>	<b>7,32</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	

1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,16	0,01	0,79	100507
2	Суп из овощей	130	1,51	7,66	8,36	108,41	0,06	10,56	6,50	2,97	88,92	38,87	15,45	0,57	0,05	3,41	110305
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,85	5,83	8,10	108,44	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>10,74</b>	<b>18,83</b>	<b>57,06</b>	<b>442,32</b>	<b>0,16</b>	<b>28,40</b>	<b>12,05</b>	<b>6,00</b>	<b>178,04</b>	<b>189,55</b>	<b>40,73</b>	<b>2,69</b>	<b>0,14</b>	<b>9,78</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>8,44</b>	<b>7,26</b>	<b>30,65</b>	<b>225,87</b>	<b>0,12</b>	<b>1,13</b>	<b>39,38</b>	<b>0,55</b>	<b>204,63</b>	<b>181,18</b>	<b>28,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0,31</b>	<b>16,19</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	50	1,13	1,39	11,87	62,28	0,02	0,50	4,50	0,10	3,93	26,33	9,53	0,21	0,01	0,66	130312
3	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,67</b>	<b>13,93</b>	<b>48,12</b>	<b>373,15</b>	<b>0,08</b>	<b>1,67</b>	<b>50,00</b>	<b>0,44</b>	<b>20,95</b>	<b>150,68</b>	<b>23,92</b>	<b>1,54</b>	<b>0,11</b>	<b>4,56</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
	<b>Итого:</b>		<b>0,65</b>	<b>0,06</b>	<b>15,70</b>	<b>66,86</b>	<b>0,03</b>	<b>6,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,06</b>	<b>26,48</b>	<b>18,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>2,40</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,95</b>	<b>53,76</b>	<b>205,63</b>	<b>1523,55</b>	<b>0,55</b>	<b>43,74</b>	<b>173,26</b>	<b>8,02</b>	<b>669,58</b>	<b>1048,26</b>	<b>175,60</b>	<b>7,02</b>	<b>0,93</b>	<b>40,26</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,42	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	120224
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	15,08	60,87	0,00	1,20	0,00	0,01	4,25	4,99	0,36	0,06	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>4,67</b>	<b>13,48</b>	<b>39,76</b>	<b>299,49</b>	<b>0,10</b>	<b>1,43</b>	<b>44,78</b>	<b>0,72</b>	<b>65,51</b>	<b>109,54</b>	<b>28,20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,08</b>	<b>5,51</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	0,00	0,63	9,60	9,00	3,90	0,24	0,01	0,00	100502
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	130	1,37	3,32	7,21	64,31	0,03	8,14	3,90	1,28	72,51	38,53	11,42	0,42	0,03	1,90	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	12,70	6,30	47,90	184,73	0,15	7,52	10,35	2,69	431,46	373,14	38,67	16,90	0,14	149,00	120409
4	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>15,55</b>	<b>11,24</b>	<b>97,57</b>	<b>439,05</b>	<b>0,22</b>	<b>18,97</b>	<b>14,25</b>	<b>4,92</b>	<b>570,21</b>	<b>477,95</b>	<b>60,61</b>	<b>18,29</b>	<b>0,18</b>	<b>152,90</b>	

Полдник																	
1	Блины	50	3,43	4,05	17,71	120,99	0,04	0,12	7,50	1,03	31,28	44,56	6,83	0,38	0,05	2,94	120701
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>9,58</b>	<b>6,30</b>	<b>26,56</b>	<b>206,49</b>	<b>0,09</b>	<b>1,02</b>	<b>22,50</b>	<b>1,03</b>	<b>217,28</b>	<b>187,06</b>	<b>29,33</b>	<b>0,53</b>	<b>0,28</b>	<b>16,44</b>	
Ужин																	
1	Крокеты из моркови с изюмом	70	2,28	3,40	16,84	107,99	0,06	3,33	10,52	0,47	24,57	54,90	28,64	0,76	0,07	4,25	120233
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток фруктовый	150	0,00	0,00	11,99	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>3,86</b>	<b>12,23</b>	<b>39,18</b>	<b>283,07</b>	<b>0,08</b>	<b>3,33</b>	<b>40,52</b>	<b>0,91</b>	<b>30,83</b>	<b>73,60</b>	<b>31,24</b>	<b>1,05</b>	<b>0,08</b>	<b>5,15</b>	
Ужин 2																	
1	Напиток молочный	150	2,25	2,40	12,68	81,60	0,02	0,45	11,25	0,00	90,75	68,25	10,50	0,08	0,10	6,75	160236
	<b>Итого:</b>		<b>2,25</b>	<b>2,40</b>	<b>12,68</b>	<b>81,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>11,25</b>	<b>0,00</b>	<b>90,75</b>	<b>68,25</b>	<b>10,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>36,12</b>	<b>45,85</b>	<b>220,65</b>	<b>1333,20</b>	<b>0,52</b>	<b>30,19</b>	<b>133,30</b>	<b>7,68</b>	<b>982,58</b>	<b>921,90</b>	<b>164,38</b>	<b>21,99</b>	<b>0,74</b>	<b>187,76</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>49,06</b>	<b>49,32</b>	<b>201,96</b>	<b>1428,56</b>	<b>0,92</b>	<b>48,41</b>	<b>644,25</b>	<b>6,59</b>	<b>800,00</b>	<b>949,01</b>	<b>169,74</b>	<b>11,21</b>	<b>1,13</b>	<b>92,04</b>	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	6,26	6,74	1,17	90,43	0,04	0,11	6,35	0,28	47,23	103,12	7,95	1,15	0,22	10,73	120301
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,74</b>	<b>16,53</b>	<b>27,93</b>	<b>295,48</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>40,85</b>	<b>0,72</b>	<b>92,47</b>	<b>153,45</b>	<b>14,75</b>	<b>1,48</b>	<b>0,28</b>	<b>14,33</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>17,00</b>	<b>11,50</b>	<b>6,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,70	0,00	1,36	48,45	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100201
2	Суп с клецками	130	2,70	1,00	12,67	70,55	0,05	2,24	0,01	0,29	11,99	39,02	10,27	0,55	0,05	2,82	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,41	8,48	8,59	140,22	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,29</b>	<b>14,55</b>	<b>72,23</b>	<b>476,72</b>	<b>0,20</b>	<b>10,91</b>	<b>8,39</b>	<b>3,32</b>	<b>145,77</b>	<b>240,34</b>	<b>66,24</b>	<b>4,20</b>	<b>0,18</b>	<b>10,09</b>	
Полдник																	
1	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
2	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>10,30</b>	<b>8,67</b>	<b>30,00</b>	<b>243,83</b>	<b>0,12</b>	<b>1,16</b>	<b>52,51</b>	<b>0,96</b>	<b>218,49</b>	<b>221,24</b>	<b>30,59</b>	<b>0,74</b>	<b>0,33</b>	<b>15,91</b>	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы	100	8,62	7,79	12,40	148,68	0,10	6,78	21,00	1,07	21,08	91,07	22,24	1,13	0,09	4,86	120609
2	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213

3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,21</b>	<b>8,38</b>	<b>39,48</b>	<b>270,49</b>	<b>0,12</b>	<b>10,98</b>	<b>21,00</b>	<b>1,43</b>	<b>30,48</b>	<b>110,18</b>	<b>26,10</b>	<b>1,48</b>	<b>0,10</b>	<b>4,86</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
	<b>Итого:</b>		<b>0,34</b>	<b>0,11</b>	<b>21,83</b>	<b>93,75</b>	<b>0,01</b>	<b>39,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>	<b>8,85</b>	<b>8,76</b>	<b>3,54</b>	<b>0,41</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,34</b>	<b>48,34</b>	<b>195,51</b>	<b>1401,76</b>	<b>0,54</b>	<b>92,34</b>	<b>122,77</b>	<b>6,79</b>	<b>513,06</b>	<b>745,46</b>	<b>147,72</b>	<b>8,47</b>	<b>0,92</b>	<b>46,18</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	60	9,15	5,90	9,25	126,65	0,08	0,28	26,41	0,20	103,38	269,99	12,77	0,40	0,16	2,45	120319
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	22,10	125,07	1,82	0,45	11,25	0,00	106,20	86,13	22,50	1,32	0,10	12,75	160103
	<b>Итого:</b>		<b>16,17</b>	<b>12,40</b>	<b>44,40</b>	<b>356,92</b>	<b>1,92</b>	<b>0,85</b>	<b>65,76</b>	<b>0,60</b>	<b>251,63</b>	<b>437,87</b>	<b>43,07</b>	<b>2,07</b>	<b>0,31</b>	<b>15,65</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из сборных овощей	30	0,42	3,03	1,42	34,89	0,01	5,48	0,00	1,38	31,74	10,79	6,36	0,18	0,01	0,98	100509
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	130	2,44	2,62	6,54	54,05	0,03	7,73	10,40	0,12	50,34	27,41	12,41	0,58	0,03	3,12	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,13</b>	<b>18,63</b>	<b>48,35</b>	<b>427,37</b>	<b>0,17</b>	<b>21,75</b>	<b>14,90</b>	<b>3,38</b>	<b>163,22</b>	<b>245,72</b>	<b>60,17</b>	<b>3,74</b>	<b>0,19</b>	<b>13,24</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>10,72</b>	<b>5,14</b>	<b>34,26</b>	<b>231,31</b>	<b>0,11</b>	<b>1,00</b>	<b>21,91</b>	<b>0,59</b>	<b>215,51</b>	<b>195,22</b>	<b>30,55</b>	<b>0,69</b>	<b>0,28</b>	<b>16,56</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	100	3,89	3,65	20,13	129,13	0,11	0,23	11,70	0,09	53,83	90,64	25,14	0,70	0,06	4,67	120201
2	Кисель яблочный	150	0,11	0,10	38,00	152,81	0,01	2,55	0,00	0,05	10,18	8,00	2,30	0,65	0,01	0,51	160224 160218
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,50</b>	<b>4,33</b>	<b>68,41</b>	<b>334,34</b>	<b>0,14</b>	<b>2,78</b>	<b>11,70</b>	<b>0,48</b>	<b>68,70</b>	<b>115,44</b>	<b>30,04</b>	<b>1,59</b>	<b>0,07</b>	<b>5,18</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
	<b>Итого:</b>		<b>4,50</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>90,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>22,50</b>	<b>0,00</b>	<b>181,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>55,77</b>	<b>45,56</b>	<b>212,97</b>	<b>1487,94</b>	<b>2,38</b>	<b>32,28</b>	<b>136,76</b>	<b>5,24</b>	<b>884,56</b>	<b>1144,75</b>	<b>205,82</b>	<b>8,54</b>	<b>1,07</b>	<b>64,13</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	

Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,42	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	120224
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	14,99	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	3,05	4,33	0,00	0,05	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>4,64</b>	<b>13,48</b>	<b>39,67</b>	<b>298,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>44,78</b>	<b>0,72</b>	<b>64,31</b>	<b>108,88</b>	<b>27,84</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>5,51</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Суп-пюре из гороха	120	3,75	2,36	12,07	84,55	0,13	0,72	7,20	0,24	21,77	58,63	18,93	1,14	0,03	1,41	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленые куриные	70	11,56	10,73	9,65	175,13	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
6	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,74</b>	<b>18,42</b>	<b>77,01</b>	<b>542,43</b>	<b>0,28</b>	<b>7,33</b>	<b>41,15</b>	<b>3,94</b>	<b>128,04</b>	<b>269,93</b>	<b>61,51</b>	<b>3,57</b>	<b>0,19</b>	<b>10,67</b>	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,55	3,70	8,19	96,20	0,07	0,18	18,25	0,17	76,18	222,28	9,66	0,30	0,11	0,68	120315
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>11,90</b>	<b>7,45</b>	<b>14,19</b>	<b>175,70</b>	<b>0,13</b>	<b>1,23</b>	<b>48,25</b>	<b>0,17</b>	<b>256,18</b>	<b>357,28</b>	<b>30,66</b>	<b>0,45</b>	<b>0,37</b>	<b>14,18</b>	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	49,08	120406
2	Рис отварной	50	1,24	1,41	13,66	69,50	0,01	0,00	4,50	0,09	2,04	26,63	8,78	0,18	0,01	0,38	130301
3	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,58</b>	<b>2,98</b>	<b>54,12</b>	<b>278,66</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>10,25</b>	<b>0,83</b>	<b>150,76</b>	<b>243,91</b>	<b>25,07</b>	<b>0,77</b>	<b>0,07</b>	<b>49,46</b>	
Ужин2																	
1	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
	<b>Итого:</b>		<b>2,75</b>	<b>2,61</b>	<b>18,46</b>	<b>109,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>10,13</b>	<b>0,01</b>	<b>85,97</b>	<b>81,08</b>	<b>22,20</b>	<b>0,77</b>	<b>0,09</b>	<b>6,08</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,81</b>	<b>45,14</b>	<b>208,35</b>	<b>1427,77</b>	<b>0,62</b>	<b>14,64</b>	<b>154,56</b>	<b>5,76</b>	<b>693,25</b>	<b>1066,57</b>	<b>171,78</b>	<b>7,58</b>	<b>0,81</b>	<b>86,89</b>	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	100	3,57	4,73	12,68	107,75	0,06	0,43	18,30	0,11	90,63	98,96	32,14	0,83	0,12	7,26	120221
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102



	<b>Итого:</b>		<b>6,05</b>	<b>14,52</b>	<b>39,44</b>	<b>312,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>52,80</b>	<b>0,55</b>	<b>135,88</b>	<b>149,29</b>	<b>38,94</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>10,86</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,03	2,89	41,05	0,01	7,70	0,00	1,36	48,45	9,57	5,18	0,18	0,01	0,91	100201
2	Суп из овощей	130	1,51	7,66	8,36	108,41	0,06	10,56	6,50	2,97	88,92	38,87	15,45	0,57	0,05	3,41	110305
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	150	12,70	6,30	47,90	184,73	0,15	7,52	10,35	2,69	431,46	373,14	38,67	16,90	0,14	149,00	120409
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>16,28</b>	<b>17,25</b>	<b>97,70</b>	<b>496,59</b>	<b>0,25</b>	<b>26,67</b>	<b>16,85</b>	<b>7,24</b>	<b>628,30</b>	<b>480,50</b>	<b>66,10</b>	<b>18,95</b>	<b>0,21</b>	<b>155,31</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>12,15</b>	<b>5,57</b>	<b>34,84</b>	<b>243,16</b>	<b>0,12</b>	<b>0,98</b>	<b>22,89</b>	<b>0,60</b>	<b>222,13</b>	<b>237,19</b>	<b>31,31</b>	<b>0,80</b>	<b>0,31</b>	<b>16,53</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,39</b>	<b>8,62</b>	<b>38,18</b>	<b>273,27</b>	<b>0,07</b>	<b>9,38</b>	<b>7,00</b>	<b>0,80</b>	<b>52,63</b>	<b>124,41</b>	<b>25,41</b>	<b>2,26</b>	<b>0,09</b>	<b>6,55</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Напиток молочный	150	2,25	2,40	12,68	81,60	0,02	0,45	11,25	0,00	90,75	68,25	10,50	0,08	0,10	6,75	160236
	<b>Итого:</b>		<b>2,25</b>	<b>2,40</b>	<b>12,68</b>	<b>81,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>11,25</b>	<b>0,00</b>	<b>90,75</b>	<b>68,25</b>	<b>10,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,31</b>	<b>48,50</b>	<b>227,98</b>	<b>1430,92</b>	<b>0,55</b>	<b>40,59</b>	<b>110,79</b>	<b>9,39</b>	<b>1139,18</b>	<b>1067,64</b>	<b>178,25</b>	<b>24,40</b>	<b>0,90</b>	<b>196,50</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	60	10,78	6,86	12,08	153,13	0,09	0,27	33,60	0,23	118,88	323,54	13,86	0,34	0,16	0,80	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	15,08	60,87	0,00	1,20	0,00	0,01	4,25	4,99	0,36	0,06	0,00	0,00	160106
	<b>Итого:</b>		<b>14,98</b>	<b>10,81</b>	<b>40,21</b>	<b>319,20</b>	<b>0,12</b>	<b>1,59</b>	<b>61,70</b>	<b>0,64</b>	<b>165,18</b>	<b>410,28</b>	<b>22,02</b>	<b>0,76</b>	<b>0,21</b>	<b>1,25</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	

1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	30	0,53	2,20	4,02	38,02	0,03	2,93	0,00	0,96	5,72	15,79	6,56	0,25	0,02	1,41	100544
2	Щи из свежей капусты	130	1,04	1,97	4,38	39,70	0,03	10,17	3,90	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11	110105
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
5	Напиток фруктовый	150	0,00	0,00	11,99	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,98</b>	<b>13,08</b>	<b>44,94</b>	<b>368,18</b>	<b>0,28</b>	<b>30,91</b>	<b>2524,38</b>	<b>2,68</b>	<b>395,31</b>	<b>303,79</b>	<b>37,78</b>	<b>5,26</b>	<b>1,23</b>	<b>14,52</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>7,53</b>	<b>5,84</b>	<b>27,96</b>	<b>199,10</b>	<b>0,11</b>	<b>1,38</b>	<b>31,50</b>	<b>0,89</b>	<b>201,25</b>	<b>172,29</b>	<b>27,65</b>	<b>0,72</b>	<b>0,29</b>	<b>15,25</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Пудинг манный	60	2,71	2,83	15,93	100,12	0,03	0,10	9,45	0,27	35,53	34,89	5,42	0,26	0,04	2,53	120229
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>4,33</b>	<b>11,70</b>	<b>42,30</b>	<b>292,10</b>	<b>0,05</b>	<b>1,15</b>	<b>39,45</b>	<b>0,73</b>	<b>43,56</b>	<b>54,75</b>	<b>8,96</b>	<b>0,80</b>	<b>0,06</b>	<b>3,64</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	20,74	120,29	0,02	0,54	13,50	0,00	109,35	81,90	12,60	0,14	0,12	8,10	160104
	<b>Итого:</b>		<b>2,93</b>	<b>2,88</b>	<b>20,74</b>	<b>120,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>109,35</b>	<b>81,90</b>	<b>12,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>8,10</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,50</b>	<b>44,57</b>	<b>186,65</b>	<b>1346,88</b>	<b>0,60</b>	<b>40,57</b>	<b>2670,53</b>	<b>5,14</b>	<b>918,65</b>	<b>1037,00</b>	<b>130,01</b>	<b>7,97</b>	<b>1,94</b>	<b>42,75</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>48,15</b>	<b>46,42</b>	<b>206,29</b>	<b>1419,05</b>	<b>0,94</b>	<b>44,08</b>	<b>639,08</b>	<b>6,46</b>	<b>829,74</b>	<b>1012,28</b>	<b>166,72</b>	<b>11,39</b>	<b>1,13</b>	<b>87,29</b>	
<b>День 11 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	6,26	6,74	1,17	90,43	0,04	0,11	6,35	0,28	47,23	103,12	7,95	1,15	0,22	10,73	120301
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,60</b>	<b>18,18</b>	<b>29,99</b>	<b>326,65</b>	<b>0,07</b>	<b>0,51</b>	<b>46,47</b>	<b>0,73</b>	<b>139,09</b>	<b>202,90</b>	<b>32,75</b>	<b>2,18</b>	<b>0,33</b>	<b>17,70</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>17,00</b>	<b>11,50</b>	<b>6,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат Мозаика	30	0,86	2,21	3,04	35,67	0,03	2,10	0,00	0,87	11,09	20,54	7,57	0,28	0,03	1,88	100515-1
2	Уха ростовская	130	3,61	2,89	7,38	70,40	0,07	7,96	1,63	1,43	67,52	112,89	17,41	0,61	0,05	24,34	110316
3	Рагу из мяса птицы	150	12,92	11,68	18,60	223,03	0,14	10,17	31,50	1,60	31,62	136,60	33,36	1,69	0,14	7,28	120609
4	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,52</b>	<b>17,01</b>	<b>64,88</b>	<b>479,27</b>	<b>0,26</b>	<b>20,24</b>	<b>33,13</b>	<b>4,08</b>	<b>160,67</b>	<b>320,03</b>	<b>63,34</b>	<b>3,25</b>	<b>0,23</b>	<b>35,50</b>	
<b>Полдник</b>																	

1	Булочка с изюмом	50	4,02	3,24	22,78	136,33	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>10,17</b>	<b>5,49</b>	<b>31,63</b>	<b>221,83</b>	<b>0,10</b>	<b>1,01</b>	<b>23,64</b>	<b>0,52</b>	<b>218,11</b>	<b>194,21</b>	<b>30,87</b>	<b>0,69</b>	<b>0,28</b>	<b>16,56</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Голубцы ленивые	100	6,63	7,95	9,91	137,03	0,05	22,06	2,00	1,76	155,87	84,19	21,96	1,25	0,07	4,16	120542
2	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,13</b>	<b>8,53</b>	<b>50,46</b>	<b>309,63</b>	<b>0,07</b>	<b>22,49</b>	<b>2,00</b>	<b>2,24</b>	<b>167,22</b>	<b>108,27</b>	<b>26,18</b>	<b>1,61</b>	<b>0,08</b>	<b>4,16</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
	<b>Итого:</b>		<b>4,50</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>90,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>22,50</b>	<b>0,00</b>	<b>181,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,37</b>	<b>54,10</b>	<b>188,06</b>	<b>1448,86</b>	<b>0,56</b>	<b>75,15</b>	<b>127,74</b>	<b>7,67</b>	<b>883,59</b>	<b>973,41</b>	<b>180,65</b>	<b>8,03</b>	<b>1,14</b>	<b>88,43</b>	
<b>День 12 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	100	3,89	3,65	20,13	129,13	0,11	0,23	11,70	0,09	53,83	90,64	25,14	0,70	0,06	4,67	120201
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	22,10	125,07	1,82	0,45	11,25	0,00	106,20	86,13	22,50	1,32	0,10	12,75	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,32</b>	<b>15,03</b>	<b>52,58</b>	<b>381,40</b>	<b>1,94</b>	<b>0,68</b>	<b>52,95</b>	<b>0,53</b>	<b>165,93</b>	<b>195,47</b>	<b>50,24</b>	<b>2,28</b>	<b>0,17</b>	<b>18,32</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	120	3,71	2,70	9,39	72,31	0,11	3,12	0,00	1,18	17,87	51,07	18,31	0,94	0,04	2,06	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пюре картофельное	50	1,11	1,28	7,20	44,84	0,05	4,20	4,35	0,05	18,16	32,64	10,86	0,39	0,05	2,98	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,21</b>	<b>18,73</b>	<b>59,32</b>	<b>480,62</b>	<b>0,28</b>	<b>14,15</b>	<b>7,51</b>	<b>4,02</b>	<b>146,57</b>	<b>300,33</b>	<b>59,42</b>	<b>4,21</b>	<b>0,27</b>	<b>16,45</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>10,30</b>	<b>8,67</b>	<b>30,00</b>	<b>243,83</b>	<b>0,12</b>	<b>1,16</b>	<b>52,51</b>	<b>0,96</b>	<b>218,49</b>	<b>221,24</b>	<b>30,59</b>	<b>0,74</b>	<b>0,33</b>	<b>15,91</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Капуста, тушеная с мясом	100	2,92	4,21	6,92	78,31	0,04	24,98	0,00	1,47	152,55	44,30	17,49	0,79	0,05	3,19	120517-1
2	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
3	Мармелад	18	0,02	0,00	14,29	57,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,18	0,36	0,07	0,00	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>4,78</b>	<b>4,90</b>	<b>53,33</b>	<b>282,24</b>	<b>0,07</b>	<b>63,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,07</b>	<b>166,82</b>	<b>70,04</b>	<b>23,99</b>	<b>1,51</b>	<b>0,08</b>	<b>3,19</b>	

Ужин 2																	
1	Напиток молочный	150	2,25	2,40	12,68	81,60	0,02	0,45	11,25	0,00	90,75	68,25	10,50	0,08	0,10	6,75	160236
	<b>Итого:</b>		<b>2,25</b>	<b>2,40</b>	<b>12,68</b>	<b>81,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>11,25</b>	<b>0,00</b>	<b>90,75</b>	<b>68,25</b>	<b>10,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,06</b>	<b>49,93</b>	<b>212,80</b>	<b>1493,18</b>	<b>2,44</b>	<b>85,41</b>	<b>124,25</b>	<b>7,69</b>	<b>796,56</b>	<b>860,82</b>	<b>179,24</b>	<b>9,92</b>	<b>0,96</b>	<b>61,62</b>	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,42	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	120224
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,54</b>	<b>14,44</b>	<b>41,08</b>	<b>316,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,41</b>	<b>49,28</b>	<b>0,72</b>	<b>100,61</b>	<b>136,18</b>	<b>32,04</b>	<b>0,95</b>	<b>0,12</b>	<b>8,21</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
Обед																	
1	Сельдь с гарниром	30	1,21	1,73	4,17	37,13	0,03	2,55	0,60	0,60	9,15	35,09	7,25	0,30	0,03	2,78	100612
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	130	2,52	3,03	3,78	45,52	0,01	6,32	2,60	1,22	47,11	19,16	9,49	0,45	0,02	2,29	110110
3	Говядина тушеная с картофелем	150	9,26	11,42	14,52	195,73	0,13	10,09	0,00	2,58	21,95	123,94	29,38	1,87	0,13	6,94	120511
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,56</b>	<b>16,45</b>	<b>61,02</b>	<b>440,77</b>	<b>0,20</b>	<b>19,85</b>	<b>3,20</b>	<b>4,62</b>	<b>137,68</b>	<b>237,11</b>	<b>52,92</b>	<b>3,92</b>	<b>0,19</b>	<b>14,01</b>	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	50	7,38	3,99	18,35	139,03	0,07	0,26	16,75	0,32	60,63	180,51	9,58	0,46	0,09	1,38	120320
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117
	<b>Итого:</b>		<b>13,53</b>	<b>6,24</b>	<b>27,20</b>	<b>224,53</b>	<b>0,11</b>	<b>1,16</b>	<b>31,75</b>	<b>0,32</b>	<b>246,63</b>	<b>323,01</b>	<b>32,08</b>	<b>0,61</b>	<b>0,32</b>	<b>14,88</b>	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	100	5,46	4,17	24,48	157,73	0,06	0,05	24,20	0,58	24,44	68,82	8,13	0,65	0,04	0,70	120213
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
	<b>Итого:</b>		<b>7,61</b>	<b>4,81</b>	<b>50,46</b>	<b>276,98</b>	<b>0,11</b>	<b>6,80</b>	<b>24,20</b>	<b>1,11</b>	<b>44,20</b>	<b>112,09</b>	<b>28,81</b>	<b>1,26</b>	<b>0,08</b>	<b>3,10</b>	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	14,99	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	3,05	4,33	0,00	0,05	0,00	0,00	160105
	<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,99</b>	<b>59,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,05</b>	<b>4,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>41,99</b>	<b>42,17</b>	<b>205,24</b>	<b>1366,60</b>	<b>0,55</b>	<b>33,22</b>	<b>108,43</b>	<b>6,97</b>	<b>536,16</b>	<b>826,72</b>	<b>166,85</b>	<b>7,08</b>	<b>0,73</b>	<b>40,20</b>	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	100	3,64	3,98	17,08	119,01	0,04	0,41	16,20	0,25	86,61	75,54	12,35	0,24	0,10	6,30	120205
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,22</b>	<b>10,12</b>	<b>45,82</b>	<b>316,83</b>	<b>0,08</b>	<b>0,88</b>	<b>52,33</b>	<b>0,65</b>	<b>199,28</b>	<b>227,41</b>	<b>40,65</b>	<b>1,35</b>	<b>0,23</b>	<b>12,38</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>17,00</b>	<b>11,50</b>	<b>6,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,06	0,01	2,64	0,00	1,61	6,35	11,22	3,71	0,16	0,01	0,79	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	130	4,81	1,00	12,67	70,55	0,05	2,24	0,01	0,29	11,99	39,02	10,27	0,55	0,05	2,82	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	14,67	14,13	26,53	292,34	0,21	15,00	13,50	0,45	36,36	204,03	46,68	3,01	0,21	12,53	120534
4	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>20,81</b>	<b>18,97</b>	<b>75,71</b>	<b>549,12</b>	<b>0,29</b>	<b>19,88</b>	<b>13,51</b>	<b>2,53</b>	<b>105,15</b>	<b>304,26</b>	<b>65,67</b>	<b>4,38</b>	<b>0,28</b>	<b>18,14</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,55	3,70	8,19	96,20	0,07	0,18	18,25	0,17	76,18	222,28	9,66	0,30	0,11	0,68	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	15,00	0,05	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	0,45	140110
3	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>11,94</b>	<b>11,58</b>	<b>14,23</b>	<b>213,10</b>	<b>0,13</b>	<b>1,23</b>	<b>63,25</b>	<b>0,22</b>	<b>256,78</b>	<b>358,23</b>	<b>30,66</b>	<b>0,46</b>	<b>0,37</b>	<b>14,63</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309
3	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>17,66</b>	<b>14,33</b>	<b>50,07</b>	<b>389,80</b>	<b>0,14</b>	<b>1,60</b>	<b>50,00</b>	<b>0,63</b>	<b>27,19</b>	<b>181,63</b>	<b>49,34</b>	<b>2,53</b>	<b>0,14</b>	<b>4,88</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	15,08	60,87	0,00	1,20	0,00	0,01	4,25	4,99	0,36	0,06	0,00	0,00	160106
	<b>Итого:</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>15,08</b>	<b>60,87</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>4,25</b>	<b>4,99</b>	<b>0,36</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>61,09</b>	<b>55,09</b>	<b>204,96</b>	<b>1551,22</b>	<b>0,65</b>	<b>54,79</b>	<b>179,08</b>	<b>4,14</b>	<b>609,64</b>	<b>1088,02</b>	<b>193,17</b>	<b>8,94</b>	<b>1,03</b>	<b>51,03</b>	
<b>День 15 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	60	6,26	6,74	1,17	90,43	0,04	0,11	6,35	0,28	47,23	103,12	7,95	1,15	0,22	10,73	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	20,74	120,29	0,02	0,54	13,50	0,00	109,35	81,90	12,60	0,14	0,12	8,10	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,77</b>	<b>18,45</b>	<b>32,27</b>	<b>337,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,65</b>	<b>49,85</b>	<b>0,72</b>	<b>162,48</b>	<b>203,72</b>	<b>23,15</b>	<b>1,54</b>	<b>0,36</b>	<b>19,73</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104

	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	30	0,51	2,20	3,94	37,71	0,03	2,67	0,00	0,95	5,47	15,50	6,01	0,25	0,02	1,30	100541
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	130	2,64	3,12	7,15	62,21	0,03	8,14	2,60	1,28	64,06	37,74	11,30	0,41	0,03	1,81	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
5	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>16,82</b>	<b>18,30</b>	<b>47,63</b>	<b>417,80</b>	<b>0,15</b>	<b>17,16</b>	<b>12,76</b>	<b>3,49</b>	<b>198,69</b>	<b>266,62</b>	<b>50,78</b>	<b>3,99</b>	<b>0,24</b>	<b>17,22</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>12,15</b>	<b>5,57</b>	<b>34,84</b>	<b>243,16</b>	<b>0,12</b>	<b>0,98</b>	<b>22,89</b>	<b>0,60</b>	<b>222,13</b>	<b>237,19</b>	<b>31,31</b>	<b>0,80</b>	<b>0,31</b>	<b>16,53</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,09	5,63	5,94	95,87	0,03	0,47	22,11	0,18	25,26	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	50	1,13	1,39	11,87	62,28	0,02	0,50	4,50	0,10	3,93	26,33	9,53	0,21	0,01	0,66	130312
3	Напиток фруктовый	150	0,00	0,00	11,99	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,71</b>	<b>7,60</b>	<b>40,08</b>	<b>258,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,97</b>	<b>26,61</b>	<b>0,62</b>	<b>34,24</b>	<b>104,95</b>	<b>19,61</b>	<b>0,99</b>	<b>0,07</b>	<b>3,22</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
	<b>Итого:</b>		<b>4,50</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>90,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>22,50</b>	<b>0,00</b>	<b>181,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,15</b>	<b>54,87</b>	<b>167,02</b>	<b>1370,81</b>	<b>0,45</b>	<b>23,16</b>	<b>134,60</b>	<b>5,63</b>	<b>808,54</b>	<b>956,98</b>	<b>151,86</b>	<b>8,62</b>	<b>1,19</b>	<b>70,69</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>50,73</b>	<b>51,23</b>	<b>195,62</b>	<b>1446,14</b>	<b>0,93</b>	<b>54,35</b>	<b>134,82</b>	<b>6,42</b>	<b>726,90</b>	<b>941,19</b>	<b>174,35</b>	<b>8,52</b>	<b>1,01</b>	<b>62,39</b>	
<b>День 16 (Понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	100	3,89	3,65	20,13	129,13	0,11	0,23	11,70	0,09	53,83	90,64	25,14	0,70	0,06	4,67	120201
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,37</b>	<b>13,44</b>	<b>46,88</b>	<b>334,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,41</b>	<b>46,20</b>	<b>0,53</b>	<b>99,07</b>	<b>140,97</b>	<b>31,94</b>	<b>1,04</b>	<b>0,12</b>	<b>8,27</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,50</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	1,04	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	1,41	100301
2	Суп из овощей	130	1,51	7,66	8,36	108,41	0,06	10,56	6,50	2,97	88,92	38,87	15,45	0,57	0,05	3,41	110305
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	111,57	120408

4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	50	1,14	1,46	9,20	54,61	0,07	5,64	4,50	0,07	9,09	33,06	12,99	0,51	0,05	2,95	130105
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	150	0,46	0,05	28,68	116,00	0,00	0,90	0,00	0,05	9,47	8,93	1,80	0,68	0,00	0,00	160237
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,26</b>	<b>14,86</b>	<b>60,99</b>	<b>450,35</b>	<b>0,25</b>	<b>19,33</b>	<b>19,26</b>	<b>6,34</b>	<b>456,24</b>	<b>571,60</b>	<b>71,48</b>	<b>3,06</b>	<b>0,19</b>	<b>121,34</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Блины	50	3,43	4,05	17,71	120,99	0,04	0,12	7,50	1,03	31,28	44,56	6,83	0,38	0,05	2,94	120701
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
3	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>8,14</b>	<b>8,23</b>	<b>26,49</b>	<b>216,89</b>	<b>0,11</b>	<b>1,22</b>	<b>39,60</b>	<b>1,04</b>	<b>226,63</b>	<b>190,51</b>	<b>29,53</b>	<b>0,54</b>	<b>0,33</b>	<b>16,89</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	2,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	50	1,84	1,45	11,75	67,50	0,03	0,00	4,50	0,26	5,18	15,15	2,77	0,28	0,01	0,38	130401
3	Напиток из цитрусовых	150	0,09	0,02	17,00	69,59	0,01	4,11	0,00	0,02	4,47	2,09	1,22	0,09	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,89</b>	<b>7,22</b>	<b>41,12</b>	<b>281,40</b>	<b>0,18</b>	<b>16,84</b>	<b>1801,63</b>	<b>1,06</b>	<b>195,88</b>	<b>176,08</b>	<b>15,54</b>	<b>3,25</b>	<b>0,85</b>	<b>6,54</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	14,99	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	3,05	4,33	0,00	0,05	0,00	0,00	160105
	<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,99</b>	<b>59,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,05</b>	<b>4,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,42</b>	<b>44,00</b>	<b>200,97</b>	<b>1390,68</b>	<b>0,69</b>	<b>42,79</b>	<b>1906,69</b>	<b>9,17</b>	<b>984,88</b>	<b>1097,48</b>	<b>169,49</b>	<b>8,24</b>	<b>1,50</b>	<b>153,04</b>	
<b>День 17 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	60	9,15	5,90	9,25	126,65	0,08	0,28	26,41	0,20	103,38	269,99	12,77	0,40	0,16	2,45	120319
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,48</b>	<b>17,34</b>	<b>38,07</b>	<b>362,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,69</b>	<b>66,53</b>	<b>0,64</b>	<b>195,25</b>	<b>369,77</b>	<b>37,57</b>	<b>1,43</b>	<b>0,27</b>	<b>9,43</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01	1,43	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	130	2,62	2,74	8,94	65,78	0,06	4,82	10,40	0,14	28,53	39,44	13,70	0,52	0,04	2,94	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309
5	Напиток вишневый	150	0,00	0,00	25,97	103,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231 160204
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,82</b>	<b>19,03</b>	<b>59,71</b>	<b>476,18</b>	<b>0,21</b>	<b>7,57</b>	<b>25,38</b>	<b>2,12</b>	<b>153,06</b>	<b>281,65</b>	<b>74,86</b>	<b>4,18</b>	<b>0,21</b>	<b>13,37</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Крендель сахарный	50	3,58	6,72	29,17	191,14	0,05	0,00	21,00	0,58	9,72	33,53	5,08	0,48	0,04	1,79	190117
2	Йогурт питьевой ягодный	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230117

	<b>Итого:</b>		<b>9,73</b>	<b>8,97</b>	<b>38,02</b>	<b>276,64</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>36,00</b>	<b>0,58</b>	<b>195,72</b>	<b>176,03</b>	<b>27,58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,26</b>	<b>15,29</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	50	0,87	2,58	5,85	49,93	0,04	3,87	0,00	1,18	9,02	23,65	10,88	0,36	0,03	1,86	130203
3	Кисель абрикосовый	150	0,01	0,00	30,27	120,20	0,00	0,43	0,00	0,14	6,65	7,28	1,62	0,12	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,28</b>	<b>9,52</b>	<b>52,82</b>	<b>337,04</b>	<b>0,10</b>	<b>4,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,02</b>	<b>27,61</b>	<b>128,92</b>	<b>25,03</b>	<b>1,89</b>	<b>0,10</b>	<b>4,48</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Напиток молочный	150	2,25	2,40	12,68	81,60	0,02	0,45	11,25	0,00	90,75	68,25	10,50	0,08	0,10	6,75	160236
	<b>Итого:</b>		<b>2,25</b>	<b>2,40</b>	<b>12,68</b>	<b>81,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>11,25</b>	<b>0,00</b>	<b>90,75</b>	<b>68,25</b>	<b>10,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,76</b>	<b>57,45</b>	<b>206,19</b>	<b>1557,82</b>	<b>0,55</b>	<b>18,90</b>	<b>139,17</b>	<b>5,47</b>	<b>670,38</b>	<b>1030,12</b>	<b>180,03</b>	<b>9,31</b>	<b>0,95</b>	<b>50,32</b>	
<b>День 18 (Среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	100	3,64	3,98	17,08	119,01	0,04	0,41	16,20	0,25	86,61	75,54	12,35	0,24	0,10	6,30	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,84	2,55	22,10	125,07	1,82	0,45	11,25	0,00	106,20	86,13	22,50	1,32	0,10	12,75	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,31</b>	<b>10,06</b>	<b>49,46</b>	<b>332,88</b>	<b>1,88</b>	<b>0,93</b>	<b>53,45</b>	<b>0,64</b>	<b>219,51</b>	<b>232,47</b>	<b>40,95</b>	<b>1,90</b>	<b>0,23</b>	<b>19,05</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	0,02	30,00	0,00	0,10	17,00	11,50	6,50	0,15	0,02	1,00	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,05</b>	<b>21,50</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>17,00</b>	<b>11,50</b>	<b>6,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из зеленого горошка	30	1,29	5,22	1,39	57,72	0,02	1,95	0,01	2,06	28,65	23,63	4,53	0,30	0,03	2,09	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	130	3,00	2,38	8,09	65,64	0,02	0,78	9,57	0,21	6,30	17,49	4,50	0,31	0,02	0,65	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
5	Напиток морковный	150	0,65	0,06	15,70	66,86	0,03	6,75	0,00	0,20	15,06	26,48	18,08	0,37	0,03	2,40	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,33</b>	<b>19,37</b>	<b>45,32</b>	<b>420,56</b>	<b>0,16</b>	<b>15,43</b>	<b>45,63</b>	<b>3,48</b>	<b>165,51</b>	<b>237,73</b>	<b>54,65</b>	<b>3,23</b>	<b>0,22</b>	<b>16,14</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Биокефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230115
	<b>Итого:</b>		<b>8,92</b>	<b>6,64</b>	<b>31,41</b>	<b>225,31</b>	<b>0,12</b>	<b>1,15</b>	<b>36,91</b>	<b>0,59</b>	<b>209,51</b>	<b>187,72</b>	<b>29,05</b>	<b>0,69</b>	<b>0,31</b>	<b>16,56</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Лепешки картофельные	80	4,18	3,98	25,18	153,09	0,12	6,42	4,00	1,47	42,28	65,33	18,93	0,94	0,08	4,59	130107
2	Соус сметанный	10	0,33	1,33	0,98	16,80	0,00	0,02	7,50	0,04	39,33	4,63	0,71	0,03	0,01	0,48	140106
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102



	<b>Итого:</b>		<b>6,11</b>	<b>5,90</b>	<b>53,24</b>	<b>291,69</b>	<b>0,15</b>	<b>10,64</b>	<b>11,50</b>	<b>1,87</b>	<b>91,01</b>	<b>89,07</b>	<b>23,50</b>	<b>1,32</b>	<b>0,10</b>	<b>5,07</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кисель яблочный	150	0,11	0,10	38,00	152,81	0,01	2,55	0,00	0,05	10,18	8,00	2,30	0,65	0,01	0,51	160224 160218
	<b>Итого:</b>		<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>38,00</b>	<b>152,81</b>	<b>0,01</b>	<b>2,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,18</b>	<b>8,00</b>	<b>2,30</b>	<b>0,65</b>	<b>0,01</b>	<b>0,51</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43,22</b>	<b>42,18</b>	<b>221,48</b>	<b>1444,76</b>	<b>2,33</b>	<b>60,70</b>	<b>147,49</b>	<b>6,73</b>	<b>712,72</b>	<b>766,49</b>	<b>156,94</b>	<b>7,94</b>	<b>0,88</b>	<b>58,33</b>	
<b>День 19 (Четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	3,06	4,65	14,32	111,42	0,08	0,23	14,78	0,28	55,36	85,85	25,24	0,61	0,07	4,61	120224
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	15,08	60,87	0,00	1,20	0,00	0,01	4,25	4,99	0,36	0,06	0,00	0,00	160106
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,59</b>	<b>9,73</b>	<b>41,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,12</b>	<b>1,68</b>	<b>39,78</b>	<b>0,72</b>	<b>146,31</b>	<b>217,64</b>	<b>39,70</b>	<b>1,12</b>	<b>0,21</b>	<b>4,61</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23,50</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	30	0,17	3,09	2,11	37,59	0,01	4,05	0,00	1,42	4,47	4,45	3,44	0,48	0,01	0,54	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	130	2,03	2,85	8,08	66,72	0,07	3,38	0,00	1,24	43,24	56,29	15,41	0,70	0,04	2,50	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	115,33	120405
4	Рис отварной	50	1,24	1,41	13,66	69,50	0,01	0,00	4,50	0,09	2,04	26,63	8,78	0,18	0,01	0,38	130301
5	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,83	93,75	0,01	39,00	0,03	0,26	8,85	8,76	3,54	0,41	0,02	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>20,08</b>	<b>8,78</b>	<b>65,95</b>	<b>425,85</b>	<b>0,23</b>	<b>47,42</b>	<b>13,07</b>	<b>4,29</b>	<b>413,92</b>	<b>599,54</b>	<b>64,66</b>	<b>3,07</b>	<b>0,15</b>	<b>120,75</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
2	Йогурт питьевой фруктовый	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23	13,50	230116
	<b>Итого:</b>		<b>7,65</b>	<b>4,21</b>	<b>23,73</b>	<b>168,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>17,00</b>	<b>0,70</b>	<b>191,80</b>	<b>160,50</b>	<b>26,50</b>	<b>0,57</b>	<b>0,24</b>	<b>13,50</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Макаронные изделия, запеченные с сыром	120	6,55	5,00	29,38	189,27	0,07	0,06	29,04	0,69	29,33	82,58	9,76	0,78	0,04	0,84	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	150	0,20	0,05	18,31	75,51	0,01	13,50	0,00	0,05	8,15	5,18	2,93	0,12	0,01	0,45	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,25</b>	<b>5,62</b>	<b>57,96</b>	<b>317,18</b>	<b>0,11</b>	<b>13,56</b>	<b>29,04</b>	<b>1,08</b>	<b>42,17</b>	<b>104,56</b>	<b>15,29</b>	<b>1,13</b>	<b>0,06</b>	<b>1,29</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	0,03	0,90	22,50	0,00	181,50	136,50	21,00	0,15	0,20	13,50	230105
	<b>Итого:</b>		<b>4,50</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>90,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>22,50</b>	<b>0,00</b>	<b>181,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>13,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,27</b>	<b>33,29</b>	<b>201,02</b>	<b>1334,62</b>	<b>0,56</b>	<b>66,96</b>	<b>121,39</b>	<b>6,99</b>	<b>985,20</b>	<b>1226,73</b>	<b>173,15</b>	<b>7,20</b>	<b>0,86</b>	<b>154,16</b>	
<b>День 20 (Пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Пудинг из творога запеченный	60	10,09	6,17	10,06	136,15	0,08	0,26	30,00	0,21	112,75	300,69	12,85	0,34	0,15	1,05	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201

3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	16,40	77,85	0,01	0,18	4,50	0,00	39,35	31,63	4,20	0,08	0,04	2,70	160108
	<b>Итого:</b>		<b>12,93</b>	<b>16,39</b>	<b>39,59</b>	<b>357,60</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>66,60</b>	<b>0,66</b>	<b>173,34</b>	<b>361,96</b>	<b>21,35</b>	<b>0,69</b>	<b>0,23</b>	<b>5,10</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	0,00	0,63	9,60	9,00	3,90	0,24	0,01	0,00	100502
2	Щи из свежей капусты	130	1,04	1,97	4,38	39,70	0,03	10,17	3,90	0,66	79,91	23,99	10,91	0,38	0,03	2,11	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	3,87	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	50	1,11	1,28	7,20	44,84	0,05	4,20	4,35	0,05	18,16	32,64	10,86	0,39	0,05	2,98	130101
5	Напиток фруктовый	150	0,00	0,00	11,99	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>16,74</b>	<b>10,71</b>	<b>54,38</b>	<b>393,33</b>	<b>0,32</b>	<b>34,70</b>	<b>2531,40</b>	<b>3,44</b>	<b>298,49</b>	<b>351,39</b>	<b>47,85</b>	<b>5,78</b>	<b>1,30</b>	<b>16,71</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	13,50	230103
	<b>Итого:</b>		<b>8,44</b>	<b>7,26</b>	<b>30,65</b>	<b>225,87</b>	<b>0,12</b>	<b>1,13</b>	<b>39,38</b>	<b>0,55</b>	<b>204,63</b>	<b>181,18</b>	<b>28,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0,31</b>	<b>16,19</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,29	6,05	6,14	100,16	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	1,12	0,03	0,98	130309
3	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,94</b>	<b>8,46</b>	<b>41,95</b>	<b>279,85</b>	<b>0,12</b>	<b>1,10</b>	<b>7,28</b>	<b>1,44</b>	<b>26,44</b>	<b>127,12</b>	<b>44,48</b>	<b>2,39</b>	<b>0,09</b>	<b>3,61</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Какао на молоке	150	2,75	2,61	18,46	109,02	0,02	0,41	10,13	0,01	85,97	81,08	22,20	0,77	0,09	6,08	160101
	<b>Итого:</b>		<b>2,75</b>	<b>2,61</b>	<b>18,46</b>	<b>109,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>10,13</b>	<b>0,01</b>	<b>85,97</b>	<b>81,08</b>	<b>22,20</b>	<b>0,77</b>	<b>0,09</b>	<b>6,08</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>50,00</b>	<b>45,63</b>	<b>189,94</b>	<b>1389,16</b>	<b>0,70</b>	<b>42,82</b>	<b>2654,79</b>	<b>6,19</b>	<b>796,87</b>	<b>1108,23</b>	<b>168,41</b>	<b>11,37</b>	<b>2,02</b>	<b>48,68</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>49,13</b>	<b>44,51</b>	<b>203,92</b>	<b>1423,41</b>	<b>0,97</b>	<b>46,43</b>	<b>993,90</b>	<b>6,91</b>	<b>830,01</b>	<b>1045,81</b>	<b>169,60</b>	<b>8,81</b>	<b>1,24</b>	<b>92,91</b>	
	<b>Итого за 20 дней</b>		<b>49,27</b>	<b>47,87</b>	<b>201,95</b>	<b>1429,29</b>	<b>0,94</b>	<b>48,32</b>	<b>603,02</b>	<b>6,60</b>	<b>796,66</b>	<b>987,07</b>	<b>170,10</b>	<b>9,98</b>	<b>1,13</b>	<b>83,66</b>	

Рацион для детей в возрасте 3-7 лет с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов

Изменение№2

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с уплотненными полдниками

№ п/п	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2	I	
							мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	27,65	160,39	0,02	0,72	18,00	0,00	145,80	109,20	16,80	0,18	0,16	10,80	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,39</b>	<b>11,75</b>	<b>62,08</b>	<b>404,15</b>	<b>0,18</b>	<b>1,06</b>	<b>58,04</b>	<b>0,50</b>	<b>237,09</b>	<b>288,77</b>	<b>53,07</b>	<b>1,36</b>	<b>0,27</b>	<b>16,41</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>7,60</b>	<b>118,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>196,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,45	2,38	15,88	93,36	0,12	10,20	0,00	1,02	19,61	61,58	24,95	0,94	0,08	5,14	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>23,17</b>	<b>22,72</b>	<b>82,43</b>	<b>617,52</b>	<b>0,33</b>	<b>24,97</b>	<b>15,63</b>	<b>5,12</b>	<b>135,02</b>	<b>324,48</b>	<b>87,92</b>	<b>4,92</b>	<b>0,27</b>	<b>18,48</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Биточки рубленые куриные	50	8,26	7,66	6,90	125,09	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
3	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	0,04	32,20	0,00	1,94	194,53	42,77	21,98	0,79	0,05	3,74	130201
4	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,08</b>	<b>14,45</b>	<b>81,18</b>	<b>512,22</b>	<b>0,15</b>	<b>33,18</b>	<b>25,75</b>	<b>3,82</b>	<b>242,23</b>	<b>170,29</b>	<b>40,16</b>	<b>2,34</b>	<b>0,16</b>	<b>8,34</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>56,44</b>	<b>55,33</b>	<b>233,29</b>	<b>1651,89</b>	<b>0,73</b>	<b>60,81</b>	<b>139,42</b>	<b>9,44</b>	<b>854,34</b>	<b>979,53</b>	<b>211,15</b>	<b>8,82</b>	<b>1,02</b>	<b>61,23</b>	
<b>День 2(вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,81</b>	<b>23,47</b>	<b>41,78</b>	<b>444,67</b>	<b>2,50</b>	<b>0,78</b>	<b>55,58</b>	<b>0,91</b>	<b>226,21</b>	<b>305,41</b>	<b>45,86</b>	<b>3,94</b>	<b>0,52</b>	<b>35,78</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,34</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612
2	Бульон куриный	180	2,43	0,00	0,00	9,72	0,04	3,60	0,00	0,04	5,40	20,88	8,28	0,32	0,04	1,80	110501
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304
4	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
6	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,43</b>	<b>22,14</b>	<b>67,10</b>	<b>553,60</b>	<b>0,26</b>	<b>67,15</b>	<b>30,32</b>	<b>5,42</b>	<b>145,93</b>	<b>323,79</b>	<b>63,88</b>	<b>4,06</b>	<b>0,37</b>	<b>21,08</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Флоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
2	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
3	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,54	1,99	7,72	79,18	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	52,75	120401
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	100	2,28	2,93	18,39	109,22	0,14	11,27	9,00	0,14	18,19	66,12	25,98	1,03	0,09	5,91	130105
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
	<b>Итого:</b>		<b>16,62</b>	<b>8,55</b>	<b>108,64</b>	<b>581,28</b>	<b>0,30</b>	<b>60,35</b>	<b>20,46</b>	<b>2,34</b>	<b>230,75</b>	<b>373,03</b>	<b>62,44</b>	<b>2,52</b>	<b>0,23</b>	<b>63,31</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,66</b>	<b>59,15</b>	<b>225,51</b>	<b>1685,55</b>	<b>3,13</b>	<b>129,69</b>	<b>146,35</b>	<b>8,67</b>	<b>842,89</b>	<b>1182,23</b>	<b>200,17</b>	<b>10,72</b>	<b>1,45</b>	<b>138,17</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,15</b>	<b>14,89</b>	<b>52,72</b>	<b>373,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,73</b>	<b>55,44</b>	<b>0,74</b>	<b>162,30</b>	<b>151,51</b>	<b>23,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0,18</b>	<b>12,06</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>7,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	190	3,68	3,98	11,55	89,98	0,08	11,99	15,20	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86	110207

3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309
6	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>24,53</b>	<b>22,52</b>	<b>89,33</b>	<b>661,02</b>	<b>0,50</b>	<b>33,82</b>	<b>2541,98</b>	<b>3,52</b>	<b>413,24</b>	<b>493,34</b>	<b>146,26</b>	<b>9,55</b>	<b>1,39</b>	<b>21,74</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Крендель сахарный	50	3,58	6,72	29,17	191,14	0,05	0,00	21,00	0,58	9,72	33,53	5,08	0,48	0,04	1,79	190117
	<b>Итого:</b>		<b>18,16</b>	<b>21,50</b>	<b>75,20</b>	<b>562,69</b>	<b>0,14</b>	<b>16,81</b>	<b>67,63</b>	<b>1,79</b>	<b>112,81</b>	<b>195,07</b>	<b>42,41</b>	<b>3,20</b>	<b>0,19</b>	<b>14,82</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,65</b>	<b>63,91</b>	<b>225,64</b>	<b>1705,52</b>	<b>0,71</b>	<b>51,95</b>	<b>2705,05</b>	<b>6,04</b>	<b>936,36</b>	<b>1023,93</b>	<b>239,68</b>	<b>13,60</b>	<b>2,03</b>	<b>48,62</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	60	10,78	6,86	12,08	153,13	0,09	0,27	33,60	0,23	118,88	323,54	13,86	0,34	0,16	0,80	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
	<b>Итого:</b>		<b>18,63</b>	<b>14,29</b>	<b>49,76</b>	<b>403,69</b>	<b>0,14</b>	<b>0,93</b>	<b>75,20</b>	<b>0,64</b>	<b>275,55</b>	<b>513,39</b>	<b>51,26</b>	<b>1,72</b>	<b>0,34</b>	<b>9,35</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Бийогулт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>8,20</b>	<b>3,00</b>	<b>11,80</b>	<b>114,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>190,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп из овощей	200	2,33	11,78	12,86	166,78	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,85	5,83	8,10	108,44	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,41</b>	<b>28,63</b>	<b>84,77</b>	<b>656,42</b>	<b>0,25</b>	<b>41,22</b>	<b>21,85</b>	<b>9,59</b>	<b>242,24</b>	<b>244,63</b>	<b>57,62</b>	<b>3,59</b>	<b>0,19</b>	<b>13,10</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102

	<b>Итого:</b>		<b>22,75</b>	<b>18,91</b>	<b>79,61</b>	<b>567,17</b>	<b>0,19</b>	<b>11,25</b>	<b>63,88</b>	<b>1,35</b>	<b>69,13</b>	<b>258,49</b>	<b>64,56</b>	<b>2,70</b>	<b>0,22</b>	<b>11,12</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>63,99</b>	<b>64,84</b>	<b>225,93</b>	<b>1741,28</b>	<b>0,64</b>	<b>54,60</b>	<b>180,93</b>	<b>11,58</b>	<b>834,93</b>	<b>1206,51</b>	<b>203,44</b>	<b>8,22</b>	<b>1,05</b>	<b>51,56</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,29</b>	<b>14,41</b>	<b>47,65</b>	<b>342,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,87</b>	<b>47,73</b>	<b>0,78</b>	<b>77,99</b>	<b>128,37</b>	<b>33,37</b>	<b>1,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,44</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>7,60</b>	<b>118,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>196,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,10	5,11	11,09	98,94	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	57,48	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	517,75	447,77	46,41	20,28	0,16	179,00	120409
4	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,19</b>	<b>15,70</b>	<b>123,43</b>	<b>574,09</b>	<b>0,27</b>	<b>27,88</b>	<b>18,42</b>	<b>6,83</b>	<b>707,36</b>	<b>584,76</b>	<b>78,93</b>	<b>22,18</b>	<b>0,24</b>	<b>183,92</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Крокеты из моркови с изюмом	150	4,89	7,28	36,08	231,41	0,13	7,13	22,54	1,01	52,65	117,65	61,38	1,62	0,15	9,11	120233
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	<b>Итого:</b>		<b>6,79</b>	<b>16,43</b>	<b>70,26</b>	<b>460,05</b>	<b>0,18</b>	<b>15,13</b>	<b>52,54</b>	<b>1,61</b>	<b>71,83</b>	<b>145,15</b>	<b>71,18</b>	<b>3,69</b>	<b>0,18</b>	<b>11,61</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>37,07</b>	<b>52,93</b>	<b>248,94</b>	<b>1494,20</b>	<b>0,65</b>	<b>46,48</b>	<b>158,70</b>	<b>9,22</b>	<b>1097,19</b>	<b>1054,27</b>	<b>213,48</b>	<b>27,15</b>	<b>0,84</b>	<b>219,97</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>54,96</b>	<b>59,23</b>	<b>231,86</b>	<b>1655,69</b>	<b>1,17</b>	<b>68,71</b>	<b>666,09</b>	<b>8,99</b>	<b>913,14</b>	<b>1089,29</b>	<b>213,58</b>	<b>13,70</b>	<b>1,28</b>	<b>103,91</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,22</b>	<b>21,35</b>	<b>34,17</b>	<b>381,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,42</b>	<b>46,58</b>	<b>0,91</b>	<b>137,08</b>	<b>232,74</b>	<b>21,46</b>	<b>2,28</b>	<b>0,44</b>	<b>22,38</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,34</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп с клецками	200	4,16	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,41	8,48	8,59	140,22	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,34</b>	<b>20,63</b>	<b>104,83</b>	<b>681,93</b>	<b>0,34</b>	<b>20,11</b>	<b>14,70</b>	<b>5,05</b>	<b>209,39</b>	<b>343,88</b>	<b>124,22</b>	<b>6,48</b>	<b>0,27</b>	<b>13,89</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Рагу из мяса птицы	150	12,92	11,68	18,60	223,03	0,14	10,17	31,50	1,60	31,62	136,60	33,36	1,69	0,14	7,28	120609
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
	<b>Итого:</b>		<b>20,50</b>	<b>17,19</b>	<b>75,28</b>	<b>532,29</b>	<b>0,23</b>	<b>15,88</b>	<b>54,01</b>	<b>2,93</b>	<b>81,07</b>	<b>242,72</b>	<b>47,23</b>	<b>2,67</b>	<b>0,22</b>	<b>9,69</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>58,87</b>	<b>64,17</b>	<b>222,28</b>	<b>1701,93</b>	<b>0,74</b>	<b>37,82</b>	<b>155,28</b>	<b>8,89</b>	<b>667,54</b>	<b>999,34</b>	<b>220,90</b>	<b>11,63</b>	<b>1,27</b>	<b>63,96</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	137,84	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
	<b>Итого:</b>		<b>20,53</b>	<b>15,64</b>	<b>57,62</b>	<b>457,22</b>	<b>2,55</b>	<b>1,15</b>	<b>80,41</b>	<b>0,67</b>	<b>336,84</b>	<b>567,53</b>	<b>56,52</b>	<b>2,65</b>	<b>0,42</b>	<b>21,17</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>7,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	83,15	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,66</b>	<b>25,12</b>	<b>74,98</b>	<b>608,14</b>	<b>0,24</b>	<b>33,64</b>	<b>26,80</b>	<b>5,26</b>	<b>234,34</b>	<b>301,30</b>	<b>83,13</b>	<b>4,76</b>	<b>0,24</b>	<b>17,23</b>	
<b>Полдник</b>																	



1	Каша пшеничная молочная	150	5,84	5,48	30,19	193,70	0,16	0,34	17,55	0,14	80,74	135,96	37,71	1,05	0,09	7,01	120201
2	Кисель яблочный	200	0,15	0,14	50,67	203,75	0,01	3,40	0,00	0,07	13,57	10,67	3,06	0,87	0,01	0,68	160224 160218
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
	<b>Итого:</b>		<b>12,06</b>	<b>9,09</b>	<b>116,55</b>	<b>595,66</b>	<b>0,26</b>	<b>3,84</b>	<b>24,46</b>	<b>1,13</b>	<b>128,52</b>	<b>216,15</b>	<b>51,42</b>	<b>2,70</b>	<b>0,16</b>	<b>10,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>63,04</b>	<b>54,85</b>	<b>257,55</b>	<b>1769,02</b>	<b>3,05</b>	<b>39,22</b>	<b>171,67</b>	<b>7,06</b>	<b>947,70</b>	<b>1268,97</b>	<b>219,07</b>	<b>10,31</b>	<b>1,08</b>	<b>49,14</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,98	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	5,77	0,00	0,06	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,25</b>	<b>14,40</b>	<b>47,53</b>	<b>340,70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>47,73</b>	<b>0,77</b>	<b>76,39</b>	<b>127,49</b>	<b>32,89</b>	<b>1,06</b>	<b>0,10</b>	<b>6,44</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Бийогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>8,20</b>	<b>3,00</b>	<b>11,80</b>	<b>114,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>190,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп-пюре из гороха	190	5,94	3,74	19,10	133,87	0,21	1,14	11,40	0,39	34,47	92,83	29,97	1,80	0,05	2,23	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленые куриные	70	11,56	10,73	9,65	175,13	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
6	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,53</b>	<b>104,27</b>	<b>730,48</b>	<b>0,43</b>	<b>14,72</b>	<b>45,35</b>	<b>6,81</b>	<b>163,20</b>	<b>355,22</b>	<b>99,04</b>	<b>4,97</b>	<b>0,26</b>	<b>15,50</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Вареники ленивые отварные	150	22,64	11,10	24,56	288,60	0,20	0,55	54,76	0,52	228,53	666,85	28,99	0,89	0,34	2,05	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>24,22</b>	<b>19,93</b>	<b>69,54</b>	<b>554,16</b>	<b>0,22</b>	<b>0,55</b>	<b>84,76</b>	<b>0,96</b>	<b>235,03</b>	<b>685,55</b>	<b>31,59</b>	<b>1,21</b>	<b>0,36</b>	<b>2,95</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>60,17</b>	<b>62,87</b>	<b>233,15</b>	<b>1739,34</b>	<b>0,82</b>	<b>16,74</b>	<b>197,84</b>	<b>8,54</b>	<b>722,62</b>	<b>1358,26</b>	<b>193,52</b>	<b>7,44</b>	<b>1,02</b>	<b>42,88</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	4,28	5,68	15,22	129,30	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	1,00	0,14	8,72	120221
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110

5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,06</b>	<b>15,79</b>	<b>47,44</b>	<b>360,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,76</b>	<b>57,96</b>	<b>0,58</b>	<b>167,12</b>	<b>179,62</b>	<b>46,76</b>	<b>1,36</b>	<b>0,21</b>	<b>13,22</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>7,60</b>	<b>118,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>196,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп из овощей	200	2,33	11,78	12,86	166,78	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	57,48	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	517,75	447,77	46,41	20,28	0,16	179,00	120409
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>20,28</b>	<b>25,67</b>	<b>124,23</b>	<b>671,62</b>	<b>0,32</b>	<b>41,86</b>	<b>22,42</b>	<b>10,75</b>	<b>814,07</b>	<b>588,61</b>	<b>87,94</b>	<b>23,04</b>	<b>0,28</b>	<b>188,05</b>	
<b>Поддник</b>																	
1	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
2	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
3	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
6	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
	<b>Итого:</b>		<b>17,61</b>	<b>13,85</b>	<b>82,67</b>	<b>528,63</b>	<b>0,17</b>	<b>20,03</b>	<b>21,89</b>	<b>1,80</b>	<b>141,52</b>	<b>256,79</b>	<b>55,85</b>	<b>5,52</b>	<b>0,23</b>	<b>14,30</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>50,76</b>	<b>61,70</b>	<b>261,94</b>	<b>1678,55</b>	<b>0,68</b>	<b>64,25</b>	<b>142,27</b>	<b>13,12</b>	<b>1362,72</b>	<b>1221,01</b>	<b>220,55</b>	<b>30,12</b>	<b>1,03</b>	<b>233,57</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
	<b>Итого:</b>		<b>18,94</b>	<b>13,53</b>	<b>52,04</b>	<b>406,94</b>	<b>0,15</b>	<b>2,14</b>	<b>75,00</b>	<b>0,73</b>	<b>221,58</b>	<b>530,74</b>	<b>28,46</b>	<b>0,90</b>	<b>0,29</b>	<b>1,96</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,34</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	76,04	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105

3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,65</b>	<b>18,38</b>	<b>71,76</b>	<b>538,03</b>	<b>0,37</b>	<b>39,31</b>	<b>2532,78</b>	<b>4,37</b>	<b>451,43</b>	<b>353,70</b>	<b>54,10</b>	<b>6,12</b>	<b>1,28</b>	<b>17,60</b>	

**Полдник**

1	Пудинг манный	120	5,43	5,66	31,85	200,24	0,05	0,19	18,91	0,54	71,06	69,78	10,83	0,53	0,08	5,05	120229
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
	<b>Итого:</b>		<b>10,24</b>	<b>16,64</b>	<b>85,53</b>	<b>533,42</b>	<b>0,13</b>	<b>1,93</b>	<b>50,41</b>	<b>1,90</b>	<b>101,04</b>	<b>127,31</b>	<b>21,35</b>	<b>1,72</b>	<b>0,14</b>	<b>7,98</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,63</b>	<b>53,54</b>	<b>217,33</b>	<b>1584,38</b>	<b>0,73</b>	<b>44,77</b>	<b>2698,19</b>	<b>7,00</b>	<b>1014,05</b>	<b>1191,74</b>	<b>131,90</b>	<b>8,95</b>	<b>2,05</b>	<b>45,54</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>57,29</b>	<b>59,43</b>	<b>238,45</b>	<b>1694,65</b>	<b>1,20</b>	<b>40,56</b>	<b>673,05</b>	<b>8,92</b>	<b>942,93</b>	<b>1207,87</b>	<b>197,19</b>	<b>13,69</b>	<b>1,29</b>	<b>87,02</b>	

**День 11 (понедельник)**

**Завтрак 1**

1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,69</b>	<b>23,55</b>	<b>36,93</b>	<b>423,27</b>	<b>0,10</b>	<b>0,72</b>	<b>54,08</b>	<b>0,92</b>	<b>199,23</b>	<b>298,67</b>	<b>45,46</b>	<b>3,21</b>	<b>0,51</b>	<b>26,88</b>	

**Завтрак 2**

1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>7,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	

**Обед**

1	Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1
2	Уха ростовская	200	5,56	4,45	11,36	108,31	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	37,45	110316
3	Рагу из мяса птицы	180	15,51	14,02	22,33	267,63	0,17	12,20	37,80	1,92	37,94	163,92	40,03	2,03	0,17	8,74	120609
4	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>23,91</b>	<b>23,11</b>	<b>84,27</b>	<b>632,04</b>	<b>0,36</b>	<b>28,66</b>	<b>40,31</b>	<b>6,03</b>	<b>214,59</b>	<b>428,68</b>	<b>86,95</b>	<b>4,21</b>	<b>0,31</b>	<b>51,95</b>	

**Полдник**

1	Булочка с изюмом	50	4,02	3,24	22,78	136,33	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104
2	Голубцы ленивые	120	7,95	9,54	11,89	164,43	0,05	26,47	2,40	2,11	187,04	101,03	26,36	1,50	0,09	4,99	120542
3	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,48</b>	<b>13,35</b>	<b>85,31</b>	<b>513,43</b>	<b>0,13</b>	<b>27,15</b>	<b>11,04</b>	<b>3,16</b>	<b>232,72</b>	<b>179,25</b>	<b>39,49</b>	<b>2,43</b>	<b>0,16</b>	<b>8,05</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>60,89</b>	<b>65,01</b>	<b>214,91</b>	<b>1676,73</b>	<b>0,59</b>	<b>57,13</b>	<b>145,42</b>	<b>10,12</b>	<b>894,53</b>	<b>1090,60</b>	<b>199,89</b>	<b>10,06</b>	<b>1,24</b>	<b>86,88</b>	

**День 12 (вторник)**

**Завтрак 1**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>			<b>10,04</b>	<b>16,61</b>	<b>63,98</b>	<b>448,92</b>	<b>2,57</b>	<b>0,87</b>	<b>59,04</b>	<b>0,55</b>	<b>212,09</b>	<b>242,31</b>	<b>62,77</b>	<b>2,86</b>	<b>0,22</b>	<b>23,51</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
<b>Итого:</b>			<b>8,20</b>	<b>3,00</b>	<b>11,80</b>	<b>114,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>190,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	190	5,88	4,28	14,87	114,49	0,18	4,94	0,00	1,86	28,29	80,85	29,00	1,50	0,06	3,27	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
<b>Итого:</b>			<b>23,44</b>	<b>25,16</b>	<b>83,20</b>	<b>649,16</b>	<b>0,43</b>	<b>25,75</b>	<b>13,60</b>	<b>6,15</b>	<b>195,43</b>	<b>390,78</b>	<b>91,95</b>	<b>5,62</b>	<b>0,37</b>	<b>23,25</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
2	Капуста, тушенная с мясом	200	5,85	8,42	13,85	156,62	0,07	49,95	0,00	2,95	305,11	88,59	34,98	1,59	0,10	6,38	120517-1
3	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
<b>Итого:</b>			<b>14,07</b>	<b>14,38</b>	<b>85,07</b>	<b>535,94</b>	<b>0,20</b>	<b>110,06</b>	<b>22,55</b>	<b>4,75</b>	<b>372,90</b>	<b>212,11</b>	<b>59,09</b>	<b>4,72</b>	<b>0,22</b>	<b>10,39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,76</b>	<b>59,15</b>	<b>244,05</b>	<b>1748,03</b>	<b>3,26</b>	<b>137,88</b>	<b>115,19</b>	<b>11,45</b>	<b>1028,42</b>	<b>1035,20</b>	<b>243,81</b>	<b>13,40</b>	<b>1,11</b>	<b>75,14</b>	
<b>День 13 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
<b>Итого:</b>			<b>6,45</b>	<b>15,68</b>	<b>49,41</b>	<b>364,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>53,73</b>	<b>0,77</b>	<b>124,79</b>	<b>163,89</b>	<b>38,49</b>	<b>1,10</b>	<b>0,15</b>	<b>10,04</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
<b>Итого:</b>			<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>7,60</b>	<b>118,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>196,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612

2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,87	4,66	5,81	70,03	0,02	9,72	4,00	1,88	72,48	29,47	14,60	0,69	0,03	3,52	110110
3	Говядина тушеная с картофелем	180	11,11	13,71	17,42	234,88	0,15	12,11	0,00	3,09	26,34	148,73	35,26	2,24	0,15	8,33	120511
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,13</b>	<b>22,11</b>	<b>79,69</b>	<b>580,22</b>	<b>0,27</b>	<b>28,12</b>	<b>5,20</b>	<b>6,40</b>	<b>179,74</b>	<b>310,28</b>	<b>71,75</b>	<b>5,07</b>	<b>0,26</b>	<b>19,40</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Сырники по-киевски	150	22,13	11,96	55,04	417,09	0,21	0,77	50,26	0,96	181,89	541,53	28,73	1,37	0,28	4,13	120320
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
	<b>Итого:</b>		<b>25,22</b>	<b>13,47</b>	<b>91,80</b>	<b>591,43</b>	<b>0,28</b>	<b>9,87</b>	<b>54,46</b>	<b>1,58</b>	<b>237,37</b>	<b>615,53</b>	<b>58,83</b>	<b>2,12</b>	<b>0,37</b>	<b>8,23</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>56,61</b>	<b>57,66</b>	<b>228,49</b>	<b>1654,36</b>	<b>0,75</b>	<b>40,11</b>	<b>153,39</b>	<b>8,76</b>	<b>781,90</b>	<b>1285,70</b>	<b>199,08</b>	<b>8,49</b>	<b>1,10</b>	<b>55,66</b>	
<b>День 14 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,86</b>	<b>11,79</b>	<b>55,40</b>	<b>376,97</b>	<b>0,09</b>	<b>1,10</b>	<b>58,94</b>	<b>0,70</b>	<b>245,25</b>	<b>269,55</b>	<b>50,52</b>	<b>1,66</b>	<b>0,28</b>	<b>15,66</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,34</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,80	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,54</b>	<b>25,95</b>	<b>97,16</b>	<b>716,22</b>	<b>0,37</b>	<b>26,72</b>	<b>16,21</b>	<b>4,38</b>	<b>125,38</b>	<b>377,29</b>	<b>84,25</b>	<b>5,46</b>	<b>0,36</b>	<b>22,95</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	2,24	0,07	1,96	130309
3	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102

	<b>Итого:</b>		<b>20,49</b>	<b>16,27</b>	<b>76,16</b>	<b>526,77</b>	<b>0,24</b>	<b>49,75</b>	<b>54,50</b>	<b>0,99</b>	<b>60,58</b>	<b>252,45</b>	<b>93,60</b>	<b>3,93</b>	<b>0,20</b>	<b>7,46</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>64,69</b>	<b>59,01</b>	<b>236,71</b>	<b>1725,97</b>	<b>0,78</b>	<b>78,97</b>	<b>169,65</b>	<b>6,07</b>	<b>671,21</b>	<b>1079,29</b>	<b>256,37</b>	<b>11,25</b>	<b>1,18</b>	<b>64,08</b>	
<b>День 15 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	27,65	160,39	0,02	0,72	18,00	0,00	145,80	109,20	16,80	0,18	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,92</b>	<b>23,91</b>	<b>39,96</b>	<b>438,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>58,58</b>	<b>0,91</b>	<b>230,41</b>	<b>299,77</b>	<b>32,66</b>	<b>2,36</b>	<b>0,54</b>	<b>29,58</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>7,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	200	4,06	4,81	10,99	95,70	0,05	12,52	4,00	1,96	98,55	58,06	17,39	0,64	0,04	2,78	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,99</b>	<b>24,52</b>	<b>67,30</b>	<b>562,34</b>	<b>0,21</b>	<b>31,81</b>	<b>23,96</b>	<b>5,25</b>	<b>289,76</b>	<b>336,58</b>	<b>79,46</b>	<b>5,58</b>	<b>0,31</b>	<b>25,06</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,09	5,63	5,94	95,87	0,03	0,47	22,11	0,18	25,26	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
	<b>Итого:</b>		<b>15,84</b>	<b>12,32</b>	<b>81,94</b>	<b>494,34</b>	<b>0,16</b>	<b>1,56</b>	<b>38,99</b>	<b>1,31</b>	<b>74,42</b>	<b>225,97</b>	<b>37,95</b>	<b>1,85</b>	<b>0,17</b>	<b>6,91</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,55</b>	<b>65,74</b>	<b>197,60</b>	<b>1602,98</b>	<b>0,47</b>	<b>34,87</b>	<b>161,53</b>	<b>7,47</b>	<b>842,59</b>	<b>1046,33</b>	<b>178,06</b>	<b>9,99</b>	<b>1,28</b>	<b>61,54</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>59,50</b>	<b>61,32</b>	<b>224,35</b>	<b>1681,61</b>	<b>1,17</b>	<b>69,79</b>	<b>149,04</b>	<b>8,77</b>	<b>843,73</b>	<b>1107,42</b>	<b>215,44</b>	<b>10,64</b>	<b>1,18</b>	<b>68,66</b>	
<b>День 16 (Понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
	<b>Итого:</b>		<b>7,45</b>	<b>14,49</b>	<b>56,37</b>	<b>385,96</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>50,04</b>	<b>0,55</b>	<b>122,96</b>	<b>169,63</b>	<b>38,37</b>	<b>1,20</b>	<b>0,14</b>	<b>10,11</b>	

Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>8,20</b>	<b>3,00</b>	<b>11,80</b>	<b>114,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>190,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>18,00</b>	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп из овощей	200	2,33	11,78	12,86	166,78	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	111,57	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2,73	3,51	22,07	131,06	0,16	13,52	10,80	0,17	21,82	79,35	31,17	1,23	0,11	7,09	130105
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,19</b>	<b>23,17</b>	<b>89,87</b>	<b>652,59</b>	<b>0,40</b>	<b>34,61</b>	<b>29,06</b>	<b>9,09</b>	<b>527,62</b>	<b>657,34</b>	<b>109,30</b>	<b>4,51</b>	<b>0,30</b>	<b>128,72</b>	
Полдник																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	2,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	100	3,69	2,91	23,50	134,99	0,06	0,00	9,00	0,53	10,37	30,29	5,55	0,57	0,02	0,77	130401
3	Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,67	92,78	0,01	5,48	0,00	0,03	5,96	2,78	1,62	0,12	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
6	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>15,47</b>	<b>11,04</b>	<b>90,21</b>	<b>532,29</b>	<b>0,25</b>	<b>26,21</b>	<b>1808,13</b>	<b>2,35</b>	<b>214,75</b>	<b>232,32</b>	<b>56,32</b>	<b>4,47</b>	<b>0,91</b>	<b>6,92</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,31</b>	<b>51,70</b>	<b>248,26</b>	<b>1684,84</b>	<b>0,87</b>	<b>62,53</b>	<b>1907,23</b>	<b>11,99</b>	<b>1113,33</b>	<b>1249,29</b>	<b>233,99</b>	<b>10,38</b>	<b>1,65</b>	<b>163,75</b>	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	137,84	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>18,17</b>	<b>94,42</b>	<b>48,03</b>	<b>1114,62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,92</b>	<b>348,71</b>	<b>1,61</b>	<b>269,16</b>	<b>503,89</b>	<b>49,22</b>	<b>2,00</b>	<b>0,44</b>	<b>20,37</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>7,60</b>	<b>118,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>196,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>18,00</b>	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4,03	4,21	13,76	101,20	0,09	7,42	16,00	0,21	43,90	60,67	21,08	0,79	0,07	4,52	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,66</b>	<b>26,06</b>	<b>89,24</b>	<b>674,15</b>	<b>0,36</b>	<b>12,66</b>	<b>37,28</b>	<b>3,76</b>	<b>185,59</b>	<b>387,08</b>	<b>135,11</b>	<b>6,32</b>	<b>0,30</b>	<b>17,76</b>	

Подник																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	100	1,73	5,15	11,69	99,87	0,08	7,73	0,00	2,35	18,04	47,30	21,77	0,72	0,06	3,71	130203
3	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
6	Гемотоген обогащенный очищенным гемоглобином	20	1,20	0,60	15,14	70,80	0,01	0,00	20,00	0,00	2,00	6,60	0,40	0,12	0,04	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>12,67</b>	<b>13,01</b>	<b>91,74</b>	<b>535,44</b>	<b>0,17</b>	<b>16,31</b>	<b>20,00</b>	<b>3,41</b>	<b>53,64</b>	<b>170,40</b>	<b>44,06</b>	<b>4,17</b>	<b>0,19</b>	<b>7,94</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,30</b>	<b>139,90</b>	<b>236,60</b>	<b>2442,21</b>	<b>0,76</b>	<b>31,48</b>	<b>445,99</b>	<b>8,78</b>	<b>748,39</b>	<b>1257,37</b>	<b>258,39</b>	<b>12,69</b>	<b>1,25</b>	<b>64,07</b>	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,98</b>	<b>11,71</b>	<b>60,24</b>	<b>398,37</b>	<b>2,49</b>	<b>1,16</b>	<b>60,44</b>	<b>0,69</b>	<b>272,23</b>	<b>276,29</b>	<b>50,92</b>	<b>2,39</b>	<b>0,28</b>	<b>24,56</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,34</b>	<b>18,00</b>	
Обед																	
1	Салат из зеленого горошка	60	2,58	10,45	2,77	115,44	0,05	3,90	0,01	4,11	57,29	47,27	9,07	0,59	0,07	4,17	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,68</b>	<b>28,23</b>	<b>62,84</b>	<b>587,66</b>	<b>0,22</b>	<b>27,30</b>	<b>60,59</b>	<b>5,82</b>	<b>252,97</b>	<b>313,36</b>	<b>83,89</b>	<b>4,84</b>	<b>0,31</b>	<b>24,87</b>	
Подник																	
1	Лепешки картофельные	150	7,84	7,47	47,22	287,04	0,22	12,03	7,51	2,75	79,28	122,49	35,50	1,76	0,15	8,61	130107
2	Соус сметанный	10	0,33	1,33	0,98	16,80	0,00	0,02	7,50	0,04	39,33	4,63	0,71	0,03	0,01	0,48	140106
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
	<b>Итого:</b>		<b>12,87</b>	<b>11,70</b>	<b>96,00</b>	<b>542,19</b>	<b>0,29</b>	<b>17,75</b>	<b>21,91</b>	<b>3,41</b>	<b>154,38</b>	<b>182,92</b>	<b>45,93</b>	<b>2,48</b>	<b>0,22</b>	<b>12,15</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,34</b>	<b>56,64</b>	<b>227,08</b>	<b>1634,22</b>	<b>3,07</b>	<b>47,61</b>	<b>182,94</b>	<b>9,92</b>	<b>919,58</b>	<b>952,57</b>	<b>208,74</b>	<b>9,91</b>	<b>1,16</b>	<b>79,58</b>	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	



1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,21</b>	<b>10,66</b>	<b>49,07</b>	<b>351,76</b>	<b>0,14</b>	<b>2,12</b>	<b>42,73</b>	<b>0,78</b>	<b>158,79</b>	<b>236,47</b>	<b>44,87</b>	<b>1,26</b>	<b>0,22</b>	<b>5,54</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>7,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,34	6,17	4,21	75,18	0,02	8,10	0,00	2,84	8,94	8,90	6,88	0,96	0,01	1,08	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,12	4,38	12,43	102,64	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	115,33	120405
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	166,79	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>22,07</b>	<b>15,19</b>	<b>88,93</b>	<b>581,51</b>	<b>0,28</b>	<b>66,29</b>	<b>19,38</b>	<b>6,41</b>	<b>397,48</b>	<b>624,50</b>	<b>84,87</b>	<b>3,70</b>	<b>0,19</b>	<b>121,17</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,09	0,07	36,30	0,86	36,66	103,23	12,20	0,97	0,06	1,05	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>11,54</b>	<b>17,10</b>	<b>86,37</b>	<b>547,87</b>	<b>0,14</b>	<b>18,07</b>	<b>68,30</b>	<b>2,06</b>	<b>59,22</b>	<b>146,83</b>	<b>22,70</b>	<b>1,81</b>	<b>0,09</b>	<b>2,55</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>55,61</b>	<b>47,95</b>	<b>232,77</b>	<b>1589,14</b>	<b>0,56</b>	<b>87,09</b>	<b>170,41</b>	<b>9,25</b>	<b>863,50</b>	<b>1191,79</b>	<b>180,44</b>	<b>6,97</b>	<b>0,76</b>	<b>129,26</b>	
<b>День 20 (Пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Пудинг из творога запеченный	60	10,09	6,17	10,06	136,15	0,08	0,26	30,00	0,21	112,75	300,69	12,85	0,34	0,15	1,05	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
	<b>Итого:</b>		<b>13,59</b>	<b>17,13</b>	<b>47,83</b>	<b>399,95</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>70,20</b>	<b>0,67</b>	<b>201,81</b>	<b>383,45</b>	<b>24,45</b>	<b>0,72</b>	<b>0,26</b>	<b>6,45</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Биоюгурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>8,20</b>	<b>3,00</b>	<b>11,80</b>	<b>114,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>190,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105

3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	3,87	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
5	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>17,71</b>	<b>14,40</b>	<b>62,84</b>	<b>464,44</b>	<b>0,39</b>	<b>48,94</b>	<b>2539,59</b>	<b>4,16</b>	<b>371,95</b>	<b>402,21</b>	<b>70,23</b>	<b>6,54</b>	<b>1,38</b>	<b>22,01</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,29	6,05	6,14	100,16	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	2,24	0,07	1,96	130309
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
	<b>Итого:</b>		<b>15,15</b>	<b>13,77</b>	<b>81,45</b>	<b>510,31</b>	<b>0,25</b>	<b>1,53</b>	<b>21,16</b>	<b>2,14</b>	<b>55,75</b>	<b>223,68</b>	<b>85,15</b>	<b>4,10</b>	<b>0,18</b>	<b>7,35</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,66</b>	<b>48,30</b>	<b>203,93</b>	<b>1488,70</b>	<b>0,83</b>	<b>52,27</b>	<b>2650,95</b>	<b>6,97</b>	<b>877,51</b>	<b>1199,34</b>	<b>209,83</b>	<b>11,56</b>	<b>2,12</b>	<b>53,81</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>54,84</b>	<b>68,90</b>	<b>229,73</b>	<b>1767,82</b>	<b>1,22</b>	<b>56,19</b>	<b>1071,50</b>	<b>9,38</b>	<b>904,46</b>	<b>1170,07</b>	<b>218,28</b>	<b>10,30</b>	<b>1,39</b>	<b>98,09</b>	
	<b>Итого за 20 дней</b>		<b>56,65</b>	<b>62,22</b>	<b>231,10</b>	<b>1699,94</b>	<b>1,19</b>	<b>58,81</b>	<b>639,92</b>	<b>9,02</b>	<b>901,07</b>	<b>1143,66</b>	<b>211,12</b>	<b>12,08</b>	<b>1,28</b>	<b>89,42</b>	

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

№ п/п	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	І	
							мг	мг	мкг	мг, ток. экв.	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	27,65	160,39	0,02	0,72	18,00	0,00	145,80	109,20	16,80	0,18	0,16	10,80	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,39</b>	<b>11,75</b>	<b>62,08</b>	<b>404,15</b>	<b>0,18</b>	<b>1,06</b>	<b>58,04</b>	<b>0,50</b>	<b>237,09</b>	<b>288,77</b>	<b>53,07</b>	<b>1,36</b>	<b>0,27</b>	<b>16,41</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>6,40</b>	<b>22,40</b>	<b>33,60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,45	2,38	15,88	93,36	0,12	10,20	0,00	1,02	19,61	61,58	24,95	0,94	0,08	5,14	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>23,17</b>	<b>22,72</b>	<b>82,43</b>	<b>617,52</b>	<b>0,33</b>	<b>24,97</b>	<b>15,63</b>	<b>5,12</b>	<b>135,02</b>	<b>324,48</b>	<b>87,92</b>	<b>4,92</b>	<b>0,27</b>	<b>18,48</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Ацидофилин	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	230101
	<b>Итого:</b>		<b>3,18</b>	<b>2,09</b>	<b>21,96</b>	<b>119,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,33</b>	<b>1,50</b>	<b>0,89</b>	<b>21,25</b>	<b>37,29</b>	<b>6,65</b>	<b>0,57</b>	<b>0,04</b>	<b>1,75</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,26	7,66	6,90	125,09	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	0,04	32,20	0,00	1,94	194,53	42,77	21,98	0,79	0,05	3,74	130201
3	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,90</b>	<b>12,36</b>	<b>59,22</b>	<b>392,62</b>	<b>0,10</b>	<b>32,85</b>	<b>24,25</b>	<b>2,93</b>	<b>220,99</b>	<b>133,00</b>	<b>33,51</b>	<b>1,78</b>	<b>0,12</b>	<b>6,59</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Чай с сахаром	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	160105
	<b>Итого:</b>		<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>7,60</b>	<b>118,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>196,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,64</b>	<b>55,73</b>	<b>250,09</b>	<b>1728,69</b>	<b>0,77</b>	<b>68,81</b>	<b>139,42</b>	<b>9,76</b>	<b>860,74</b>	<b>1001,93</b>	<b>244,75</b>	<b>9,30</b>	<b>1,06</b>	<b>61,23</b>	
<b>День 2(вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301

2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,81</b>	<b>23,47</b>	<b>41,78</b>	<b>444,67</b>	<b>2,50</b>	<b>0,78</b>	<b>55,58</b>	<b>0,91</b>	<b>226,21</b>	<b>305,41</b>	<b>45,86</b>	<b>3,94</b>	<b>0,52</b>	<b>35,78</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>34,40</b>	<b>0,03</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>27,20</b>	<b>18,40</b>	<b>10,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612
2	Бульон куриный	180	2,43	0,00	0,00	9,72	0,04	3,60	0,00	0,04	5,40	20,88	8,28	0,32	0,04	1,80	110501
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,01	0,00	0,02	0,12	14,68	39,15	2,62	0,53	0,09	4,00	120304
4	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
6	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,43</b>	<b>22,14</b>	<b>67,10</b>	<b>553,60</b>	<b>0,26</b>	<b>67,15</b>	<b>30,32</b>	<b>5,42</b>	<b>145,93</b>	<b>323,79</b>	<b>63,88</b>	<b>4,06</b>	<b>0,37</b>	<b>21,08</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	<b>Итого:</b>		<b>10,37</b>	<b>7,89</b>	<b>33,41</b>	<b>251,81</b>	<b>0,14</b>	<b>1,50</b>	<b>46,91</b>	<b>0,59</b>	<b>269,51</b>	<b>232,72</b>	<b>36,05</b>	<b>0,74</b>	<b>0,40</b>	<b>21,06</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,54	1,99	7,72	79,18	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	52,75	120401
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	100	2,28	2,93	18,39	109,22	0,14	11,27	9,00	0,14	18,19	66,12	25,98	1,03	0,09	5,91	130105
3	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,33</b>	<b>5,50</b>	<b>76,76</b>	<b>401,07</b>	<b>0,20</b>	<b>12,26</b>	<b>13,55</b>	<b>1,59</b>	<b>174,04</b>	<b>301,91</b>	<b>43,99</b>	<b>1,74</b>	<b>0,14</b>	<b>58,66</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	<b>Итого:</b>		<b>3,00</b>	<b>3,20</b>	<b>16,90</b>	<b>108,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121,00</b>	<b>91,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>9,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,66</b>	<b>62,35</b>	<b>242,41</b>	<b>1794,35</b>	<b>3,15</b>	<b>130,29</b>	<b>161,35</b>	<b>8,67</b>	<b>963,89</b>	<b>1273,23</b>	<b>214,17</b>	<b>10,82</b>	<b>1,58</b>	<b>147,17</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,15</b>	<b>14,89</b>	<b>52,72</b>	<b>373,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,73</b>	<b>55,44</b>	<b>0,74</b>	<b>162,30</b>	<b>151,51</b>	<b>23,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0,18</b>	<b>12,06</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,20</b>	<b>12,80</b>	<b>9,60</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,80</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	190	3,68	3,98	11,55	89,98	0,08	11,99	15,20	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309
6	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>24,53</b>	<b>22,52</b>	<b>89,33</b>	<b>661,02</b>	<b>0,50</b>	<b>33,82</b>	<b>2541,98</b>	<b>3,52</b>	<b>413,24</b>	<b>493,34</b>	<b>146,26</b>	<b>9,55</b>	<b>1,39</b>	<b>21,74</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Крендель сахарный	50	3,58	6,72	29,17	191,14	0,05	0,00	21,00	0,58	9,72	33,53	5,08	0,48	0,04	1,79	190117
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>11,38</b>	<b>11,72</b>	<b>37,57</b>	<b>299,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,60</b>	<b>61,00</b>	<b>0,58</b>	<b>257,72</b>	<b>217,53</b>	<b>33,08</b>	<b>0,68</b>	<b>0,30</b>	<b>1,79</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,59</b>	<b>14,79</b>	<b>46,03</b>	<b>371,55</b>	<b>0,09</b>	<b>16,81</b>	<b>46,63</b>	<b>1,21</b>	<b>103,09</b>	<b>161,54</b>	<b>37,33</b>	<b>2,72</b>	<b>0,16</b>	<b>13,03</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	<b>Итого:</b>		<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,20</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>182,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>63,97</b>	<b>70,55</b>	<b>243,28</b>	<b>1863,12</b>	<b>0,76</b>	<b>57,15</b>	<b>2735,05</b>	<b>6,36</b>	<b>1193,56</b>	<b>1218,73</b>	<b>277,28</b>	<b>15,64</b>	<b>2,31</b>	<b>67,42</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	5	0,36	0,43	2,78	16,40	0,00	0,05	2,10	0,01	15,35	10,95	1,70	0,01	0,02	0,45	140201
5	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
	<b>Итого:</b>		<b>22,22</b>	<b>16,58</b>	<b>53,79</b>	<b>454,74</b>	<b>0,17</b>	<b>1,03</b>	<b>86,40</b>	<b>0,72</b>	<b>315,18</b>	<b>621,24</b>	<b>55,88</b>	<b>1,84</b>	<b>0,39</b>	<b>9,61</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>6,40</b>	<b>22,40</b>	<b>33,60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп из овощей	200	2,33	11,78	12,86	166,78	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305

3	Тэфтели мясные с соусом собственного производства	70	5,85	5,83	8,10	108,44	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>14,41</b>	<b>28,63</b>	<b>84,77</b>	<b>656,42</b>	<b>0,25</b>	<b>41,22</b>	<b>21,85</b>	<b>9,59</b>	<b>242,24</b>	<b>244,63</b>	<b>57,62</b>	<b>3,59</b>	<b>0,19</b>	<b>13,10</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>12,29</b>	<b>6,51</b>	<b>36,45</b>	<b>260,37</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>29,38</b>	<b>0,55</b>	<b>272,63</b>	<b>236,18</b>	<b>37,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,35</b>	<b>20,69</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Напиток вишневый	100	0,00	0,00	17,31	69,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>17,79</b>	<b>15,33</b>	<b>51,33</b>	<b>400,84</b>	<b>0,10</b>	<b>2,17</b>	<b>54,50</b>	<b>0,54</b>	<b>24,72</b>	<b>177,01</b>	<b>33,44</b>	<b>1,73</b>	<b>0,13</b>	<b>5,23</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
	<b>Итого:</b>		<b>0,87</b>	<b>0,08</b>	<b>20,93</b>	<b>89,14</b>	<b>0,04</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>20,08</b>	<b>35,30</b>	<b>24,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,05</b>	<b>3,20</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>68,78</b>	<b>67,52</b>	<b>264,07</b>	<b>1938,30</b>	<b>0,71</b>	<b>62,69</b>	<b>192,13</b>	<b>11,98</b>	<b>881,26</b>	<b>1336,76</b>	<b>241,66</b>	<b>8,84</b>	<b>1,14</b>	<b>51,83</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,29</b>	<b>14,41</b>	<b>47,65</b>	<b>342,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,87</b>	<b>47,73</b>	<b>0,78</b>	<b>77,99</b>	<b>128,37</b>	<b>33,37</b>	<b>1,08</b>	<b>0,10</b>	<b>6,44</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>12,80</b>	<b>8,80</b>	<b>7,20</b>	<b>1,76</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,10	5,11	11,09	98,94	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, порусски	180	15,24	7,55	57,48	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	517,75	447,77	46,41	20,28	0,16	179,00	120409
4	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,19</b>	<b>15,70</b>	<b>123,43</b>	<b>574,09</b>	<b>0,27</b>	<b>27,88</b>	<b>18,42</b>	<b>6,83</b>	<b>707,36</b>	<b>584,76</b>	<b>78,93</b>	<b>22,18</b>	<b>0,24</b>	<b>183,92</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Блины	50	3,43	4,05	17,71	120,99	0,04	0,12	7,50	1,03	31,28	44,56	6,83	0,38	0,05	2,94	120701
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	<b>Итого:</b>		<b>9,23</b>	<b>10,45</b>	<b>25,31</b>	<b>238,99</b>	<b>0,12</b>	<b>1,72</b>	<b>47,50</b>	<b>1,03</b>	<b>271,28</b>	<b>240,56</b>	<b>36,83</b>	<b>0,58</b>	<b>0,37</b>	<b>20,94</b>	

Ужин																	
1	Крокеты из моркови с изюмом	100	3,26	4,85	24,05	154,27	0,09	4,75	15,03	0,67	35,10	78,43	40,92	1,08	0,10	6,08	120233
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>4,84</b>	<b>13,68</b>	<b>50,40</b>	<b>345,31</b>	<b>0,11</b>	<b>4,75</b>	<b>45,03</b>	<b>1,11</b>	<b>41,48</b>	<b>97,13</b>	<b>43,52</b>	<b>1,39</b>	<b>0,11</b>	<b>6,98</b>	
Ужин 2																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	<b>Итого:</b>		<b>3,00</b>	<b>3,20</b>	<b>16,90</b>	<b>108,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121,00</b>	<b>91,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>9,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>41,87</b>	<b>57,76</b>	<b>271,52</b>	<b>1646,86</b>	<b>0,67</b>	<b>44,82</b>	<b>173,69</b>	<b>9,91</b>	<b>1231,92</b>	<b>1150,62</b>	<b>213,85</b>	<b>27,09</b>	<b>0,97</b>	<b>228,87</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>58,98</b>	<b>62,78</b>	<b>254,28</b>	<b>1794,26</b>	<b>1,21</b>	<b>72,75</b>	<b>680,33</b>	<b>9,33</b>	<b>1026,27</b>	<b>1196,25</b>	<b>238,34</b>	<b>14,34</b>	<b>1,41</b>	<b>111,30</b>	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>13,22</b>	<b>21,35</b>	<b>34,17</b>	<b>381,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,42</b>	<b>46,58</b>	<b>0,91</b>	<b>137,08</b>	<b>232,74</b>	<b>21,46</b>	<b>2,28</b>	<b>0,44</b>	<b>22,38</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>34,40</b>	<b>0,03</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>27,20</b>	<b>18,40</b>	<b>10,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп с клецками	200	4,16	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,41	8,48	8,59	140,22	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,34</b>	<b>20,63</b>	<b>104,83</b>	<b>681,93</b>	<b>0,34</b>	<b>20,11</b>	<b>14,70</b>	<b>5,05</b>	<b>209,39</b>	<b>343,88</b>	<b>124,22</b>	<b>6,48</b>	<b>0,27</b>	<b>13,89</b>	
Полдник																	
1	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	<b>Итого:</b>		<b>12,94</b>	<b>10,90</b>	<b>36,80</b>	<b>303,19</b>	<b>0,15</b>	<b>1,54</b>	<b>67,01</b>	<b>1,16</b>	<b>286,19</b>	<b>283,49</b>	<b>39,51</b>	<b>0,91</b>	<b>0,43</b>	<b>20,89</b>	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы	150	12,92	11,68	18,60	223,03	0,14	10,17	31,50	1,60	31,62	136,60	33,36	1,69	0,14	7,28	120609
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,55</b>	<b>12,28</b>	<b>51,28</b>	<b>367,97</b>	<b>0,17</b>	<b>15,77</b>	<b>31,50</b>	<b>1,97</b>	<b>42,58</b>	<b>156,48</b>	<b>37,64</b>	<b>2,08</b>	<b>0,15</b>	<b>7,28</b>	
Ужин 2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238

	<b>Итого:</b>		<b>0,46</b>	<b>0,15</b>	<b>29,11</b>	<b>125,00</b>	<b>0,02</b>	<b>52,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>11,80</b>	<b>11,68</b>	<b>4,72</b>	<b>0,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>61,23</b>	<b>65,46</b>	<b>262,66</b>	<b>1894,20</b>	<b>0,80</b>	<b>137,84</b>	<b>159,82</b>	<b>9,59</b>	<b>714,24</b>	<b>1046,66</b>	<b>237,94</b>	<b>12,53</b>	<b>1,34</b>	<b>66,04</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	137,84	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
	<b>Итого:</b>		<b>18,21</b>	<b>12,69</b>	<b>57,62</b>	<b>420,82</b>	<b>2,55</b>	<b>1,08</b>	<b>54,41</b>	<b>0,62</b>	<b>314,84</b>	<b>513,53</b>	<b>53,02</b>	<b>2,55</b>	<b>0,39</b>	<b>21,17</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>6,40</b>	<b>22,40</b>	<b>33,60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	83,15	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,66</b>	<b>25,12</b>	<b>74,98</b>	<b>608,14</b>	<b>0,24</b>	<b>33,64</b>	<b>26,80</b>	<b>5,26</b>	<b>234,34</b>	<b>301,30</b>	<b>83,13</b>	<b>4,76</b>	<b>0,24</b>	<b>17,23</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>12,37</b>	<b>7,89</b>	<b>33,81</b>	<b>253,81</b>	<b>0,06</b>	<b>0,70</b>	<b>46,91</b>	<b>0,59</b>	<b>277,51</b>	<b>236,72</b>	<b>36,05</b>	<b>0,74</b>	<b>0,32</b>	<b>3,06</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	150	5,84	5,48	30,19	193,70	0,16	0,34	17,55	0,14	80,74	135,96	37,71	1,05	0,09	7,01	120201
2	Кисель яблочный	200	0,15	0,14	50,67	203,75	0,01	3,40	0,00	0,07	13,57	10,67	3,06	0,87	0,01	0,68	160224 160218
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,48</b>	<b>6,19</b>	<b>91,14</b>	<b>449,85</b>	<b>0,19</b>	<b>3,74</b>	<b>17,55</b>	<b>0,55</b>	<b>99,01</b>	<b>163,43</b>	<b>43,37</b>	<b>2,16</b>	<b>0,10</b>	<b>7,69</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	<b>Итого:</b>		<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,20</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>182,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>67,92</b>	<b>58,70</b>	<b>283,75</b>	<b>1929,42</b>	<b>3,12</b>	<b>48,35</b>	<b>175,67</b>	<b>7,33</b>	<b>1174,10</b>	<b>1419,37</b>	<b>277,17</b>	<b>10,89</b>	<b>1,35</b>	<b>67,14</b>	
<b>День 8 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,98	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	5,77	0,00	0,06	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,25</b>	<b>14,40</b>	<b>47,53</b>	<b>340,70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>47,73</b>	<b>0,77</b>	<b>76,39</b>	<b>127,49</b>	<b>32,89</b>	<b>1,06</b>	<b>0,10</b>	<b>6,44</b>	



Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>12,80</b>	<b>8,80</b>	<b>7,20</b>	<b>1,76</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп-пюре из гороха	190	5,94	3,74	19,10	133,87	0,21	1,14	11,40	0,39	34,47	92,83	29,97	1,80	0,05	2,23	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленые куриные	70	11,56	10,73	9,65	175,13	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
6	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,53</b>	<b>104,27</b>	<b>730,48</b>	<b>0,43</b>	<b>14,72</b>	<b>45,35</b>	<b>6,81</b>	<b>163,20</b>	<b>355,22</b>	<b>99,04</b>	<b>4,97</b>	<b>0,26</b>	<b>15,50</b>	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,55	3,70	8,19	96,20	0,07	0,18	18,25	0,17	76,18	222,28	9,66	0,30	0,11	0,68	120315
2	Биоюгurt фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>15,75</b>	<b>6,70</b>	<b>19,99</b>	<b>210,20</b>	<b>0,13</b>	<b>1,38</b>	<b>38,25</b>	<b>0,17</b>	<b>324,18</b>	<b>412,28</b>	<b>39,66</b>	<b>0,50</b>	<b>0,41</b>	<b>18,68</b>	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	49,08	120406
2	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	0,03	0,00	9,00	0,17	4,08	53,26	17,56	0,36	0,02	0,76	130301
3	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,82</b>	<b>4,39</b>	<b>76,44</b>	<b>382,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0,44</b>	<b>14,75</b>	<b>0,91</b>	<b>152,95</b>	<b>270,54</b>	<b>33,85</b>	<b>0,97</b>	<b>0,08</b>	<b>49,84</b>	
Ужин2																	
1	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
	<b>Итого:</b>		<b>3,67</b>	<b>3,48</b>	<b>24,62</b>	<b>145,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>13,50</b>	<b>0,01</b>	<b>114,62</b>	<b>108,10</b>	<b>29,60</b>	<b>1,03</b>	<b>0,13</b>	<b>8,10</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>58,31</b>	<b>54,83</b>	<b>280,69</b>	<b>1847,08</b>	<b>0,81</b>	<b>25,35</b>	<b>159,59</b>	<b>8,84</b>	<b>844,14</b>	<b>1282,43</b>	<b>242,24</b>	<b>10,29</b>	<b>1,00</b>	<b>100,15</b>	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	4,28	5,68	15,22	129,30	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	1,00	0,14	8,72	120221
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,06</b>	<b>15,79</b>	<b>47,44</b>	<b>360,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,76</b>	<b>57,96</b>	<b>0,58</b>	<b>167,12</b>	<b>179,62</b>	<b>46,76</b>	<b>1,36</b>	<b>0,21</b>	<b>13,22</b>	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,20</b>	<b>12,80</b>	<b>9,60</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,80</b>	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп из овощей	200	2,33	11,78	12,86	166,78	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305

3	Рыба, запеченная с картофелем, порусски	180	15,24	7,55	57,48	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	517,75	447,77	46,41	20,28	0,16	179,00	120409
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>20,28</b>	<b>25,67</b>	<b>124,23</b>	<b>671,62</b>	<b>0,32</b>	<b>41,86</b>	<b>22,42</b>	<b>10,75</b>	<b>814,07</b>	<b>588,61</b>	<b>87,94</b>	<b>23,04</b>	<b>0,28</b>	<b>188,05</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Ацидофилин	100	2,90	3,20	3,80	59,00	0,04	0,80	20,00	0,00	120,00	98,00	15,00	0,10	0,16	9,00	230101
	<b>Итого:</b>		<b>8,90</b>	<b>6,52</b>	<b>29,79</b>	<b>216,66</b>	<b>0,11</b>	<b>0,88</b>	<b>27,89</b>	<b>0,60</b>	<b>156,13</b>	<b>192,69</b>	<b>23,81</b>	<b>0,75</b>	<b>0,24</b>	<b>12,03</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Свекла тушеная	100	1,76	3,33	9,34	73,93	0,02	10,35	14,00	0,15	72,00	48,23	23,23	1,47	0,05	7,85	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,30</b>	<b>10,28</b>	<b>48,45</b>	<b>333,37</b>	<b>0,09</b>	<b>15,95</b>	<b>14,00</b>	<b>0,88</b>	<b>90,19</b>	<b>149,29</b>	<b>37,44</b>	<b>3,03</b>	<b>0,12</b>	<b>10,48</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	<b>Итого:</b>		<b>3,00</b>	<b>3,20</b>	<b>16,90</b>	<b>108,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121,00</b>	<b>91,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>9,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>50,86</b>	<b>61,70</b>	<b>275,04</b>	<b>1728,35</b>	<b>0,66</b>	<b>64,05</b>	<b>137,27</b>	<b>13,12</b>	<b>1363,72</b>	<b>1214,01</b>	<b>219,55</b>	<b>30,12</b>	<b>1,00</b>	<b>233,57</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,21	1,06	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
	<b>Итого:</b>		<b>18,94</b>	<b>13,53</b>	<b>52,04</b>	<b>406,94</b>	<b>0,15</b>	<b>2,14</b>	<b>75,00</b>	<b>0,73</b>	<b>221,58</b>	<b>530,74</b>	<b>28,46</b>	<b>0,90</b>	<b>0,29</b>	<b>1,96</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>6,40</b>	<b>22,40</b>	<b>33,60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	76,04	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	3,70	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>18,65</b>	<b>18,38</b>	<b>71,76</b>	<b>538,03</b>	<b>0,37</b>	<b>39,31</b>	<b>2532,78</b>	<b>4,37</b>	<b>451,43</b>	<b>353,70</b>	<b>54,10</b>	<b>6,12</b>	<b>1,28</b>	<b>17,60</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,09	21,96	119,60	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103

	<b>Итого:</b>		<b>8,98</b>	<b>7,09</b>	<b>29,96</b>	<b>225,60</b>	<b>0,13</b>	<b>1,73</b>	<b>41,50</b>	<b>0,89</b>	<b>261,25</b>	<b>217,29</b>	<b>34,65</b>	<b>0,77</b>	<b>0,38</b>	<b>19,75</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Пудинг манный	100	4,52	4,72	26,55	166,87	0,05	0,16	15,76	0,45	59,21	58,15	9,03	0,44	0,07	4,21	120229
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>6,16</b>	<b>13,60</b>	<b>58,26</b>	<b>380,45</b>	<b>0,07</b>	<b>1,56</b>	<b>45,76</b>	<b>0,92</b>	<b>67,95</b>	<b>78,39</b>	<b>12,89</b>	<b>1,07</b>	<b>0,09</b>	<b>5,39</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	27,65	160,39	0,02	0,72	18,00	0,00	145,80	109,20	16,80	0,18	0,16	10,80	160104
	<b>Итого:</b>		<b>3,90</b>	<b>3,84</b>	<b>27,65</b>	<b>160,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,72</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>145,80</b>	<b>109,20</b>	<b>16,80</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>10,80</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,83</b>	<b>56,84</b>	<b>256,47</b>	<b>1788,20</b>	<b>0,77</b>	<b>53,46</b>	<b>2713,04</b>	<b>7,22</b>	<b>1154,41</b>	<b>1311,71</b>	<b>180,49</b>	<b>9,52</b>	<b>2,23</b>	<b>55,50</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>59,23</b>	<b>59,51</b>	<b>271,72</b>	<b>1837,45</b>	<b>1,23</b>	<b>65,81</b>	<b>669,07</b>	<b>9,22</b>	<b>1050,12</b>	<b>1254,84</b>	<b>231,48</b>	<b>14,67</b>	<b>1,38</b>	<b>104,48</b>	
<b>День 11 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,69</b>	<b>23,55</b>	<b>36,93</b>	<b>423,27</b>	<b>0,10</b>	<b>0,72</b>	<b>54,08</b>	<b>0,92</b>	<b>199,23</b>	<b>298,67</b>	<b>45,46</b>	<b>3,21</b>	<b>0,51</b>	<b>26,88</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>34,40</b>	<b>0,03</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>27,20</b>	<b>18,40</b>	<b>10,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1
2	Уха ростовская	200	5,56	4,45	11,36	108,31	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	37,45	110316
3	Рагу из мяса птицы	180	15,51	14,02	22,33	267,63	0,17	12,20	37,80	1,92	37,94	163,92	40,03	2,03	0,17	8,74	120609
4	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>23,91</b>	<b>23,11</b>	<b>84,27</b>	<b>632,04</b>	<b>0,36</b>	<b>28,66</b>	<b>40,31</b>	<b>6,03</b>	<b>214,59</b>	<b>428,68</b>	<b>86,95</b>	<b>4,21</b>	<b>0,31</b>	<b>51,95</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка с изюмом	50	4,02	3,24	22,78	136,33	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	0,06	3,06	190104
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>11,82</b>	<b>8,24</b>	<b>31,18</b>	<b>244,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,71</b>	<b>48,64</b>	<b>0,52</b>	<b>280,11</b>	<b>235,71</b>	<b>36,37</b>	<b>0,74</b>	<b>0,32</b>	<b>3,06</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Голубцы ленивые	120	7,95	9,54	11,89	164,43	0,05	26,47	2,40	2,11	187,04	101,03	26,36	1,50	0,09	4,99	120542
2	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,46</b>	<b>10,12</b>	<b>62,53</b>	<b>377,10</b>	<b>0,08</b>	<b>27,05</b>	<b>2,40</b>	<b>2,64</b>	<b>200,61</b>	<b>127,54</b>	<b>31,12</b>	<b>1,89</b>	<b>0,10</b>	<b>4,99</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105

	<b>Итого:</b>		<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,20</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>182,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>67,61</b>	<b>71,57</b>	<b>230,79</b>	<b>1831,13</b>	<b>0,67</b>	<b>106,33</b>	<b>175,42</b>	<b>10,28</b>	<b>1163,73</b>	<b>1291,00</b>	<b>238,29</b>	<b>10,50</b>	<b>1,53</b>	<b>106,48</b>	
<b>День 12 (вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>10,04</b>	<b>16,61</b>	<b>63,98</b>	<b>448,92</b>	<b>2,57</b>	<b>0,87</b>	<b>59,04</b>	<b>0,55</b>	<b>212,09</b>	<b>242,31</b>	<b>62,77</b>	<b>2,86</b>	<b>0,22</b>	<b>23,51</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>12,80</b>	<b>8,80</b>	<b>7,20</b>	<b>1,76</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	190	5,88	4,28	14,87	114,49	0,18	4,94	0,00	1,86	28,29	80,85	29,00	1,50	0,06	3,27	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,07	0,41	7,35	37,47	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>23,44</b>	<b>25,16</b>	<b>83,20</b>	<b>649,16</b>	<b>0,43</b>	<b>25,75</b>	<b>13,60</b>	<b>6,15</b>	<b>195,43</b>	<b>390,78</b>	<b>91,95</b>	<b>5,62</b>	<b>0,37</b>	<b>23,25</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Ватрушка с сыром	50	5,95	4,92	24,00	164,33	0,06	0,11	22,51	0,96	38,49	86,24	9,59	0,59	0,07	2,41	190307
2	Бийогулт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>14,15</b>	<b>7,92</b>	<b>35,80</b>	<b>278,33</b>	<b>0,12</b>	<b>1,31</b>	<b>42,51</b>	<b>0,96</b>	<b>286,49</b>	<b>276,24</b>	<b>39,59</b>	<b>0,79</b>	<b>0,37</b>	<b>20,41</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Капуста, тушенная с мясом	120	3,51	5,05	8,31	93,97	0,04	29,97	0,00	1,77	183,06	53,15	20,99	0,95	0,06	3,83	120517-1
2	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
3	Мармелад	36	0,04	0,00	28,58	115,56	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	0,14	0,00	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>5,27</b>	<b>5,71</b>	<b>61,73</b>	<b>324,43</b>	<b>0,07</b>	<b>55,97</b>	<b>0,02</b>	<b>2,28</b>	<b>195,10</b>	<b>76,15</b>	<b>26,67</b>	<b>1,61</b>	<b>0,08</b>	<b>3,83</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	<b>Итого:</b>		<b>3,00</b>	<b>3,20</b>	<b>16,90</b>	<b>108,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121,00</b>	<b>91,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>9,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>56,23</b>	<b>58,91</b>	<b>269,44</b>	<b>1847,24</b>	<b>3,24</b>	<b>92,50</b>	<b>130,17</b>	<b>10,10</b>	<b>1022,92</b>	<b>1085,28</b>	<b>242,17</b>	<b>12,74</b>	<b>1,19</b>	<b>81,59</b>	
<b>День 13 (среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

	<b>Итого:</b>		<b>6,45</b>	<b>15,68</b>	<b>49,41</b>	<b>364,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>53,73</b>	<b>0,77</b>	<b>124,79</b>	<b>163,89</b>	<b>38,49</b>	<b>1,10</b>	<b>0,15</b>	<b>10,04</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>6,40</b>	<b>22,40</b>	<b>33,60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,87	4,66	5,81	70,03	0,02	9,72	4,00	1,88	72,48	29,47	14,60	0,69	0,03	3,52	110110
3	Говядина тушеная с картофелем	180	11,11	13,71	17,42	234,88	0,15	12,11	0,00	3,09	26,34	148,73	35,26	2,24	0,15	8,33	120511
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,13</b>	<b>22,11</b>	<b>79,69</b>	<b>580,22</b>	<b>0,27</b>	<b>28,12</b>	<b>5,20</b>	<b>6,40</b>	<b>179,74</b>	<b>310,28</b>	<b>71,75</b>	<b>5,07</b>	<b>0,26</b>	<b>19,40</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Сырники по-киевски	50	7,38	3,99	18,35	139,03	0,07	0,26	16,75	0,32	60,63	180,51	9,58	0,46	0,09	1,38	120320
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	<b>Итого:</b>		<b>13,18</b>	<b>10,39</b>	<b>25,95</b>	<b>257,03</b>	<b>0,15</b>	<b>1,86</b>	<b>56,75</b>	<b>0,32</b>	<b>300,63</b>	<b>376,51</b>	<b>39,58</b>	<b>0,66</b>	<b>0,41</b>	<b>19,38</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Макароны, запеченные с сыром	120	6,55	5,00	29,38	189,27	0,07	0,06	29,04	0,69	29,33	82,58	9,76	0,78	0,04	0,84	120213
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
	<b>Итого:</b>		<b>8,92</b>	<b>5,66</b>	<b>60,59</b>	<b>330,81</b>	<b>0,14</b>	<b>9,06</b>	<b>29,04</b>	<b>1,29</b>	<b>54,11</b>	<b>134,68</b>	<b>36,46</b>	<b>1,51</b>	<b>0,10</b>	<b>4,04</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,98	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	5,77	0,00	0,06	0,00	0,00	160105
	<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,98</b>	<b>79,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,07</b>	<b>5,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,88</b>	<b>54,24</b>	<b>252,41</b>	<b>1689,37</b>	<b>0,71</b>	<b>47,55</b>	<b>144,73</b>	<b>9,11</b>	<b>669,74</b>	<b>1013,53</b>	<b>219,88</b>	<b>8,88</b>	<b>0,96</b>	<b>52,85</b>	
<b>День 14 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,86</b>	<b>11,79</b>	<b>55,40</b>	<b>376,97</b>	<b>0,09</b>	<b>1,10</b>	<b>58,94</b>	<b>0,70</b>	<b>245,25</b>	<b>269,55</b>	<b>50,52</b>	<b>1,66</b>	<b>0,28</b>	<b>15,66</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>34,40</b>	<b>0,03</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>27,20</b>	<b>18,40</b>	<b>10,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,80	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534

4	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>26,54</b>	<b>25,95</b>	<b>97,16</b>	<b>716,22</b>	<b>0,37</b>	<b>26,72</b>	<b>16,21</b>	<b>4,38</b>	<b>125,38</b>	<b>377,29</b>	<b>84,25</b>	<b>5,46</b>	<b>0,36</b>	<b>22,95</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,55	3,70	8,19	96,20	0,07	0,18	18,25	0,17	76,18	222,28	9,66	0,30	0,11	0,68	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
3	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	<b>Итого:</b>		<b>13,43</b>	<b>16,95</b>	<b>16,27</b>	<b>277,00</b>	<b>0,15</b>	<b>1,58</b>	<b>88,25</b>	<b>0,27</b>	<b>317,38</b>	<b>404,18</b>	<b>37,66</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>19,58</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	2,24	0,07	1,96	130309
3	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>19,77</b>	<b>16,11</b>	<b>69,68</b>	<b>492,37</b>	<b>0,21</b>	<b>1,75</b>	<b>54,50</b>	<b>0,83</b>	<b>33,38</b>	<b>234,05</b>	<b>83,20</b>	<b>3,69</b>	<b>0,18</b>	<b>5,86</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
	<b>Итого:</b>		<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>20,10</b>	<b>81,16</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,67</b>	<b>6,65</b>	<b>0,48</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>72,35</b>	<b>70,97</b>	<b>265,08</b>	<b>1978,13</b>	<b>0,85</b>	<b>80,75</b>	<b>217,90</b>	<b>6,35</b>	<b>754,25</b>	<b>1310,12</b>	<b>266,51</b>	<b>11,65</b>	<b>1,30</b>	<b>65,66</b>	
<b>День 15 (пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	27,65	160,39	0,02	0,72	18,00	0,00	145,80	109,20	16,80	0,18	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>15,92</b>	<b>23,91</b>	<b>39,96</b>	<b>438,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>58,58</b>	<b>0,91</b>	<b>230,41</b>	<b>299,77</b>	<b>32,66</b>	<b>2,36</b>	<b>0,54</b>	<b>29,58</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,20</b>	<b>12,80</b>	<b>9,60</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,80</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	200	4,06	4,81	10,99	95,70	0,05	12,52	4,00	1,96	98,55	58,06	17,39	0,64	0,04	2,78	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>19,99</b>	<b>24,52</b>	<b>67,30</b>	<b>562,34</b>	<b>0,21</b>	<b>31,81</b>	<b>23,96</b>	<b>5,25</b>	<b>289,76</b>	<b>336,58</b>	<b>79,46</b>	<b>5,58</b>	<b>0,31</b>	<b>25,06</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	36,13	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102

	<b>Итого:</b>		<b>13,80</b>	<b>8,32</b>	<b>34,39</b>	<b>265,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0,68</b>	<b>47,89</b>	<b>0,60</b>	<b>284,13</b>	<b>278,69</b>	<b>36,81</b>	<b>0,85</b>	<b>0,34</b>	<b>3,03</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,09	5,63	5,94	95,87	0,03	0,47	22,11	0,18	25,26	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56	0,03	1,00	9,00	0,20	7,85	52,66	19,06	0,41	0,02	1,33	130312
3	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,84</b>	<b>8,99</b>	<b>55,95</b>	<b>336,67</b>	<b>0,08</b>	<b>1,47</b>	<b>31,11</b>	<b>0,72</b>	<b>38,29</b>	<b>131,28</b>	<b>29,14</b>	<b>1,20</b>	<b>0,08</b>	<b>3,88</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	<b>Итого:</b>		<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,20</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>182,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>65,87</b>	<b>72,38</b>	<b>215,24</b>	<b>1760,58</b>	<b>0,53</b>	<b>40,07</b>	<b>191,53</b>	<b>7,79</b>	<b>1099,79</b>	<b>1241,13</b>	<b>215,66</b>	<b>12,03</b>	<b>1,57</b>	<b>80,34</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>62,19</b>	<b>65,61</b>	<b>246,59</b>	<b>1821,29</b>	<b>1,20</b>	<b>73,44</b>	<b>171,95</b>	<b>8,73</b>	<b>942,09</b>	<b>1188,21</b>	<b>236,50</b>	<b>11,16</b>	<b>1,31</b>	<b>77,39</b>	
<b>День 16 (Понедельник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,96	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>7,45</b>	<b>14,49</b>	<b>56,37</b>	<b>385,96</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>50,04</b>	<b>0,55</b>	<b>122,96</b>	<b>169,63</b>	<b>38,37</b>	<b>1,20</b>	<b>0,14</b>	<b>10,11</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	<b>Итого:</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>6,40</b>	<b>22,40</b>	<b>33,60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп из овощей	200	2,33	11,78	12,86	166,78	0,09	16,24	10,00	4,57	136,81	59,80	23,77	0,87	0,08	5,24	110305
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	111,57	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2,73	3,51	22,07	131,06	0,16	13,52	10,80	0,17	21,82	79,35	31,17	1,23	0,11	7,09	130105
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,61	0,06	38,24	154,66	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	0,01	0,00	160237
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,19</b>	<b>23,17</b>	<b>89,87</b>	<b>652,59</b>	<b>0,40</b>	<b>34,61</b>	<b>29,06</b>	<b>9,09</b>	<b>527,62</b>	<b>657,34</b>	<b>109,30</b>	<b>4,51</b>	<b>0,30</b>	<b>128,72</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Блины	50	3,43	4,05	17,71	120,99	0,04	0,12	7,50	1,03	31,28	44,56	6,83	0,38	0,05	2,94	120701
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Биоюгurt фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>12,35</b>	<b>7,90</b>	<b>35,06</b>	<b>267,79</b>	<b>0,11</b>	<b>1,42</b>	<b>31,70</b>	<b>1,05</b>	<b>309,98</b>	<b>256,46</b>	<b>40,23</b>	<b>0,60</b>	<b>0,39</b>	<b>21,84</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	2,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	100	3,69	2,91	23,50	134,99	0,06	0,00	9,00	0,53	10,37	30,29	5,55	0,57	0,02	0,77	130401
3	Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,67	92,78	0,01	5,48	0,00	0,03	5,96	2,78	1,62	0,12	0,00	0,00	160234

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>12,77</b>	<b>8,68</b>	<b>58,53</b>	<b>372,09</b>	<b>0,21</b>	<b>18,21</b>	<b>1806,13</b>	<b>1,33</b>	<b>202,55</b>	<b>191,92</b>	<b>18,72</b>	<b>3,57</b>	<b>0,86</b>	<b>6,92</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,98	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	5,77	0,00	0,06	0,00	0,00	160105
	<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,98</b>	<b>79,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,07</b>	<b>5,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,96</b>	<b>54,64</b>	<b>276,63</b>	<b>1835,04</b>	<b>0,91</b>	<b>62,75</b>	<b>1916,93</b>	<b>12,34</b>	<b>1173,58</b>	<b>1303,52</b>	<b>240,21</b>	<b>10,42</b>	<b>1,73</b>	<b>167,59</b>	
<b>День 17 (Вторник)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	137,84	359,99	17,02	0,53	0,21	3,27	120319
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>17,45</b>	<b>20,17</b>	<b>47,31</b>	<b>441,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,92</b>	<b>78,71</b>	<b>0,71</b>	<b>258,36</b>	<b>486,79</b>	<b>49,22</b>	<b>1,82</b>	<b>0,35</b>	<b>12,27</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>12,80</b>	<b>8,80</b>	<b>7,20</b>	<b>1,76</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4,03	4,21	13,76	101,20	0,09	7,42	16,00	0,21	43,90	60,67	21,08	0,79	0,07	4,52	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309
5	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	34,62	138,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	160231 160204
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>22,66</b>	<b>26,06</b>	<b>89,24</b>	<b>674,15</b>	<b>0,36</b>	<b>12,66</b>	<b>37,28</b>	<b>3,76</b>	<b>185,59</b>	<b>387,08</b>	<b>135,11</b>	<b>6,32</b>	<b>0,30</b>	<b>17,76</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Крендель сахарный	50	3,58	6,72	29,17	191,14	0,05	0,00	21,00	0,58	9,72	33,53	5,08	0,48	0,04	1,79	190117
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	<b>Итого:</b>		<b>9,38</b>	<b>13,12</b>	<b>36,77</b>	<b>309,14</b>	<b>0,13</b>	<b>1,60</b>	<b>61,00</b>	<b>0,58</b>	<b>249,72</b>	<b>229,53</b>	<b>35,08</b>	<b>0,68</b>	<b>0,36</b>	<b>19,79</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,91	6,36	6,43	114,50	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	100	1,73	5,15	11,69	99,87	0,08	7,73	0,00	2,35	18,04	47,30	21,77	0,72	0,06	3,71	130203
3	Кисель абрикосовый	200	0,01	0,00	40,36	160,27	0,00	0,58	0,00	0,19	8,87	9,71	2,16	0,16	0,00	0,00	160228 160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,15</b>	<b>12,09</b>	<b>68,76</b>	<b>427,04</b>	<b>0,14</b>	<b>8,31</b>	<b>0,00</b>	<b>3,25</b>	<b>38,84</b>	<b>155,00</b>	<b>36,46</b>	<b>2,29</b>	<b>0,13</b>	<b>6,34</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Напиток молочный	200	3,00	3,20	16,90	108,80	0,02	0,60	15,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10	0,13	9,00	160236
	<b>Итого:</b>		<b>3,00</b>	<b>3,20</b>	<b>16,90</b>	<b>108,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121,00</b>	<b>91,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>9,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>63,95</b>	<b>74,96</b>	<b>266,81</b>	<b>1998,15</b>	<b>0,82</b>	<b>32,08</b>	<b>191,99</b>	<b>8,46</b>	<b>866,32</b>	<b>1358,20</b>	<b>277,07</b>	<b>12,97</b>	<b>1,28</b>	<b>66,76</b>	
<b>День 18 (Среда)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205



2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	29,46	166,76	2,42	0,60	15,00	0,00	141,60	114,84	30,00	1,76	0,13	17,00	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,98</b>	<b>11,71</b>	<b>60,24</b>	<b>398,37</b>	<b>2,49</b>	<b>1,16</b>	<b>60,44</b>	<b>0,69</b>	<b>272,23</b>	<b>276,29</b>	<b>50,92</b>	<b>2,39</b>	<b>0,28</b>	<b>24,56</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	<b>Итого:</b>		<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>34,40</b>	<b>0,03</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>27,20</b>	<b>18,40</b>	<b>10,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из зеленого горошка	60	2,58	10,45	2,77	115,44	0,05	3,90	0,01	4,11	57,29	47,27	9,07	0,59	0,07	4,17	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток морковный	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>21,68</b>	<b>28,23</b>	<b>62,84</b>	<b>587,66</b>	<b>0,22</b>	<b>27,30</b>	<b>60,59</b>	<b>5,82</b>	<b>252,97</b>	<b>313,36</b>	<b>83,89</b>	<b>4,84</b>	<b>0,31</b>	<b>24,87</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	<b>Итого:</b>		<b>10,37</b>	<b>7,89</b>	<b>33,41</b>	<b>251,81</b>	<b>0,14</b>	<b>1,50</b>	<b>46,91</b>	<b>0,59</b>	<b>269,51</b>	<b>232,72</b>	<b>36,05</b>	<b>0,74</b>	<b>0,40</b>	<b>21,06</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Лепешки картофельные	120	6,27	5,98	37,77	229,63	0,17	9,62	6,01	2,20	63,42	97,99	28,40	1,41	0,12	6,89	130107
2	Соус сметанный	20	0,67	2,65	1,96	33,60	0,01	0,05	15,00	0,08	78,66	9,27	1,41	0,05	0,01	0,96	140106
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>8,57</b>	<b>9,22</b>	<b>72,41</b>	<b>408,17</b>	<b>0,21</b>	<b>15,27</b>	<b>21,01</b>	<b>2,65</b>	<b>153,04</b>	<b>127,14</b>	<b>34,09</b>	<b>1,85</b>	<b>0,14</b>	<b>7,85</b>	
<b>Ужин 2</b>																	
1	Кисель яблочный	200	0,15	0,14	50,67	203,75	0,01	3,40	0,00	0,07	13,57	10,67	3,06	0,87	0,01	0,68	160224 160218
	<b>Итого:</b>		<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>50,67</b>	<b>203,75</b>	<b>0,01</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>13,57</b>	<b>10,67</b>	<b>3,06</b>	<b>0,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,68</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,47</b>	<b>57,34</b>	<b>286,05</b>	<b>1884,16</b>	<b>3,10</b>	<b>96,62</b>	<b>188,94</b>	<b>9,97</b>	<b>988,53</b>	<b>978,57</b>	<b>218,41</b>	<b>10,93</b>	<b>1,17</b>	<b>80,61</b>	
<b>День 19 (Четверг)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,10	81,16	0,00	1,60	0,00	0,01	5,67	6,65	0,48	0,08	0,00	0,00	160106
3	Творог для детского питания	50	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	82,00	110,00	11,50	0,20	0,14	0,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>14,21</b>	<b>10,66</b>	<b>49,07</b>	<b>351,76</b>	<b>0,14</b>	<b>2,12</b>	<b>42,73</b>	<b>0,78</b>	<b>158,79</b>	<b>236,47</b>	<b>44,87</b>	<b>1,26</b>	<b>0,22</b>	<b>5,54</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

2	Флоды и ягоды свежые (см.приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>15,20</b>	<b>12,80</b>	<b>9,60</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,80</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,34	6,17	4,21	75,18	0,02	8,10	0,00	2,84	8,94	8,90	6,88	0,96	0,01	1,08	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,12	4,38	12,43	102,64	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	115,33	120405
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	166,79	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>23,19</b>	<b>15,41</b>	<b>98,81</b>	<b>627,91</b>	<b>0,30</b>	<b>66,29</b>	<b>19,38</b>	<b>6,59</b>	<b>447,48</b>	<b>674,50</b>	<b>89,87</b>	<b>4,32</b>	<b>0,19</b>	<b>123,17</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	<b>Итого:</b>		<b>9,30</b>	<b>6,96</b>	<b>23,28</b>	<b>191,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>42,00</b>	<b>0,70</b>	<b>253,80</b>	<b>202,00</b>	<b>32,00</b>	<b>0,62</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,09	0,07	36,30	0,86	36,66	103,23	12,20	0,97	0,06	1,05	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>9,96</b>	<b>6,89</b>	<b>71,41</b>	<b>389,67</b>	<b>0,13</b>	<b>18,07</b>	<b>36,30</b>	<b>1,26</b>	<b>52,22</b>	<b>126,93</b>	<b>18,70</b>	<b>1,37</b>	<b>0,07</b>	<b>1,65</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
	<b>Итого:</b>		<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,20</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>182,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,97</b>	<b>46,56</b>	<b>260,21</b>	<b>1718,34</b>	<b>0,64</b>	<b>92,29</b>	<b>170,41</b>	<b>9,65</b>	<b>1169,50</b>	<b>1434,69</b>	<b>223,04</b>	<b>9,61</b>	<b>1,04</b>	<b>149,16</b>	
<b>День 20 (Пятница)</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
1	Пудинг из творога запеченный	60	10,09	6,17	10,06	136,15	0,08	0,26	30,00	0,21	112,75	300,69	12,85	0,34	0,15	1,05	120318
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
5	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	21,86	103,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,47	42,17	5,60	0,10	0,05	3,60	160108
	<b>Итого:</b>		<b>13,59</b>	<b>17,13</b>	<b>47,83</b>	<b>399,95</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>70,20</b>	<b>0,67</b>	<b>201,81</b>	<b>383,45</b>	<b>24,45</b>	<b>0,72</b>	<b>0,26</b>	<b>6,45</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежые (см.приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	<b>Итого:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>12,80</b>	<b>8,80</b>	<b>7,20</b>	<b>1,76</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	
<b>Обед</b>																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	3,87	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
5	Напиток фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103

7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>19,21</b>	<b>14,98</b>	<b>73,12</b>	<b>516,84</b>	<b>0,42</b>	<b>48,94</b>	<b>2539,59</b>	<b>4,50</b>	<b>376,65</b>	<b>419,01</b>	<b>72,83</b>	<b>6,78</b>	<b>1,39</b>	<b>22,01</b>	
<b>Полдник</b>																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	<b>Итого:</b>		<b>12,29</b>	<b>6,51</b>	<b>36,45</b>	<b>260,37</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>29,38</b>	<b>0,55</b>	<b>272,63</b>	<b>236,18</b>	<b>37,02</b>	<b>0,70</b>	<b>0,35</b>	<b>20,69</b>	
<b>Ужин</b>																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,29	6,05	6,14	100,16	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,00	0,14	0,00	9,00	0,30	7,94	99,99	66,66	2,24	0,07	1,96	130309
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	<b>Итого:</b>		<b>11,07</b>	<b>10,26</b>	<b>56,81</b>	<b>363,94</b>	<b>0,20</b>	<b>1,45</b>	<b>11,78</b>	<b>1,59</b>	<b>31,12</b>	<b>177,50</b>	<b>78,13</b>	<b>3,60</b>	<b>0,13</b>	<b>4,66</b>	
<b>Ужин2</b>																	
1	Какао на молоке	200	3,67	3,48	24,62	145,36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,62	108,10	29,60	1,03	0,13	8,10	160101
	<b>Итого:</b>		<b>3,67</b>	<b>3,48</b>	<b>24,62</b>	<b>145,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>13,50</b>	<b>0,01</b>	<b>114,62</b>	<b>108,10</b>	<b>29,60</b>	<b>1,03</b>	<b>0,13</b>	<b>8,10</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>60,15</b>	<b>52,68</b>	<b>246,67</b>	<b>1724,06</b>	<b>0,90</b>	<b>60,81</b>	<b>2664,45</b>	<b>7,48</b>	<b>1009,63</b>	<b>1333,04</b>	<b>249,23</b>	<b>14,59</b>	<b>2,26</b>	<b>63,51</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>59,10</b>	<b>57,24</b>	<b>267,27</b>	<b>1831,95</b>	<b>1,27</b>	<b>68,91</b>	<b>1026,55</b>	<b>9,58</b>	<b>1041,51</b>	<b>1281,61</b>	<b>241,59</b>	<b>11,70</b>	<b>1,50</b>	<b>105,53</b>	
	<b>Итого за 20 дней</b>		<b>59,88</b>	<b>61,29</b>	<b>259,97</b>	<b>1821,24</b>	<b>1,23</b>	<b>70,23</b>	<b>636,98</b>	<b>9,22</b>	<b>1015,00</b>	<b>1230,23</b>	<b>236,98</b>	<b>12,97</b>	<b>1,40</b>	<b>99,67</b>	

Приложения к примерному меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москвы в период 2013-2015 гг.

Изменение №2

с продлением срока использования меню в последующие года

**Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню**

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко*					X			X				X					X			X
Груша*			X						X						X				X	
Апельсин*		X				X					X			X				X		
Банан*	X			X			X			X			X			X				

\*Возможна замена на фрукт в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Замены блюд при организации питания в дошкольных общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи (4-х разовое питание)	Прием пищи (6-ти разовое питание)	Заменяемое блюдо	Варианты замены
			Наименование	Наименование
1	Обед	Обед	Напиток морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
2	Обед	Обед	Рагу из овощей	Гарнир сложный (пюре картофельное, капуста тушеная)
2	Полдник	Полдник	Булочка Любимая	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделие
4	Обед	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка
4	Полдник	Полдник	Птица отварная	Гуляш из мяса птицы
4	Полдник	Ужин2	Напиток морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
5	Обед	Обед	Икра из уваренных кабачков	Салат из свеклы с растительным маслом или Консервы овощные “ Дары лета”
5	Обед	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленые из фарша рыбного Картофель отварной
5	Полдник	Ужин	Крокеты из моркови с изюмом	Макароны, запеченные с сыром
6	Обед	Обед	Суп с клецками	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А
7	Обед	Обед	Салат из сборных овощей	Салат Осенний
7	Обед	Обед	Напиток морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
8	Обед	Обед	Суп-пюре из гороха	Суп картофельный с бобовыми (горох)
8	Обед	Обед	Рагу из овощей	Гарнир сложный (пюре картофельное, капуста тушеная)
9	Обед	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленые из фарша рыбного Картофель отварной
10	Обед	Обед	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат картофельный с растительным маслом
11	Обед	Обед	Уха ростовская	Суп с клецками
11	Полдник	Полдник	Булочка с изюмом	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия

12	Полдник	Ужин	Капуста, тушенная с мясом	Плов мясной
13	Полдник	Полдник	Сырники по-киевски	Сырники
13	Полдник	Ужин2	Напиток морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
14	Обед	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
14	Обед	Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А
14	Полдник	Ужин	Птица отварная	Гуляш из мяса птицы
16	Обед	Обед	Рыба (филе) запеченная	Тефтели рыбные
17	Полдник	Ужин	Рагу из овощей	Гарнир сложный (пюре картофельное, капуста тушеная)
18	Обед	Обед	Напиток морковный	Напиток из плодов сухих (изюм)
19	Обед	Обед	Салат из помидоров свежих и яблок	Салат Осенний
19	Обед	Обед	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
20	Обед	Обед	Икра из уваренных кабачков	Салат овощной с фасолью или Консервы овощные “Дары лета”
20	Обед	Обед	Суфле из печени Пюре картофельное	Запеканка картофельная с печенью

### Приложение №3

#### Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
3	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
6	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из зеленого горошка
8	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
9	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
16	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром

**Пояснительная записка к рациону питания для детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,  
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

**(Изменение №2 с продлением срока использования меню в последующие года )**

В меню внесены изменения с учетом пожелания родителей и детей в части: замены Напитков с клюквой, часть Каш вязких заменены на Каши жидкие, исключены салаты с кальмарами, при этом сохранив сбалансированное питание и учитывая требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», СанПиН 2.4.1.2660-10 СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания».

Сырье, используемое для приготовления изделий должно быть разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствовать требованиям действующей нормативной документации: сырье должно сопровождаться документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствовать по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно - эпидемиологическому надзору (контролю) Глава II, Раздел 1), в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, или СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях". Сырье животного происхождения должно пройти ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождаться ветеринарными документами, утвержденными Государственной Ветеринарной Службой. Не должно использоваться сырье, содержащее ГМО.

При составлении рациона учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08, СанПиН 2.4.1.2660-10, СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания», приведены рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – разработанные с использованием требований к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году, технологической инструкцией по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания I, II часть- М: Хлебпродинформ, 1996, 1997 г.; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983 г. и технологические карты для продукции (кулинарных изделий, готовых блюд) промышленного изготовления по утвержденным техническим условиям, инструкциям. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного В.А.



Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт , 2011; Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П.- М.: ДеЛи плюс, 2013; Сборник рецептов на продукцию на продукцию диетического питания для предприятия общественного питания / Под ред М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2013.;

Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда был рассчитан на основании таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А. Тутельян., 2008. В примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дополнительно витаминизация блюд не проводится

## **Основные требования к производственному процессу и хранению**

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей и подростков первостепенное значение имеет поточность производственных процессов на предприятиях школьного питания.

Процесс приготовления пищи складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной) и тепловой (вторичной) обработки.

При холодной обработке продукты подготавливают для дальнейшей тепловой обработки (мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, крупы, бобовые, яйца и др.), либо для употребления в сыром виде (овощи, фрукты).

Для обработки сырых и готовых продуктов должно быть выделено отдельное технологическое оборудование, которое маркируется в соответствии с назначением.

Доски и ножи закрепляют за соответствующими рабочими местами и хранят непосредственно на этих местах или установленными на ребро в специальных кассетах.

Хранение продуктов должно осуществляться с соблюдением сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, установленных изготовителями, и правил товарного соседства. Запрещается совместное хранение сырых и готовых (термообработанных) продуктов, а также полуфабрикатов и готовых продуктов (блюд).

Для хранения овощей должны быть выделены овощные кладовые или овощехранилища. Овощи и фрукты необходимо хранить в сухих, хорошо проветриваемых помещениях в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см, при температуре, указанной изготовителем.

Следует строго следить за качеством поступающих пищевых продуктов, особенно овощей и фруктов, реализуемых без термической обработки. Завозить плодоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Для приготовления блюд из сырых овощей и фруктов разрешается использовать только стандартные доброкачественные овощи и фрукты.

Сырье продовольственное (мясо, птица, рыба), а также овощи и фрукты, поступающие в замороженном виде, должны храниться в низкотемпературных холодильниках, в соответствии с указаниями изготовителя, как правило, при температуре не выше  $-18^{\circ}\text{C}$ . Не допускается замораживание сырья два и более раз (замораживание после дефростации).

## **I. Подготовка к использованию сырья продовольственного, продуктов пищевых**

Подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, подносами, лотками, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем.

Основным требованием при подготовке сырья является недопустимость его соприкосновения с готовой продукцией.

### **1. Подготовка сырья мясного**

При приемке сырья его осматривают, подвергают дополнительной зачистке и влажному туалету.

Замороженное мясо бескостное (говядина, телятина, свинина мясная) в виде блоков, а также субпродукты мясные обработанные (язык, сердце, печень говяжьей), в том числе в блоках, размораживают на воздухе на специальных подносах, лотках или в специальных ваннах, в условиях свободного стока отделяемой при дефростации жидкости, после чего тщательно промывают проточной водой и немедленно начинают его дальнейшую переработку.

Мясо бескостное размороженное зачищают от грубых сухожилий, поверхностных пленок с оставлением межмышечной и соединительной ткани. При необходимости у свинины удаляют излишки шпика. Подготовленное мясо нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной не более 8 см, которые направляют на варку для приготовления бульона мясного или для приготовления вторых блюд. Для приготовления фарша выделяют котлетное мясо (говяжье, свиное).

Субпродукты мясные, обработанные в охлажденном или размороженном состоянии зачищают, повторно промывают и направляют на приготовление горячих вторых блюд.

### **2. Подготовка птицы**

У потрошенных тушек птицы удаляют легкие и почки, проверяют тщательность удаления внутренних органов. После этого тушки птицы (или полуфабрикаты) моют проточной теплой, а затем холодной водой до полного удаления загрязнений и остатков крови.

Тушки птицы направляют на термообработку в целом виде, если масса тушки не более 1,5 кг, или разрезают на две полутушки.

Перед термообработкой тушки птицы формируют.

### **3. Подготовка рыбы**

Размораживание рыбы можно проводить как на воздухе на специальных подносах или лотках, так и погружением тушек рыбы в воду на 2-4 часа при температуре воды 10-12°C (рыба семейства лососевых, осетровых специальной разделки).

Филе рыбное мороженое без костей (с кожей или без нее) промышленного производства размораживают на воздухе при комнатной температуре, промывают в холодной проточной воде и обсушивают при комнатной температуре.

Хранение филе рыбного размороженного и рыбы размороженной не допускается.

### **4. Подготовка яиц куриных и продуктов яичных**

Обработку яиц куриных диетических и столовых (в случае их использования) осуществляют в специально отведенном месте в промаркированных емкостях (ведрах, котлах и др.) в порядке, установленном санитарными правилами.

Обработанные яйца куриные выкладывают на лотки или в другую чистую промаркированную тару.

Заносить или хранить в производственных помещениях необработанные яйца куриные категорически запрещается.

Замороженный меланж, упакованный в банки или полиэтиленовые пакеты, предварительно размораживают: банки погружают в ванну с водой, температура которой должна быть не более 40 °С; полиэтиленовые пакеты с меланжем укладывают в емкости и выдерживают при комнатной температуре до полного размягчения.

При использовании продуктов яичных жидких пастеризованных, расфасованных в ПЭТ, не допускается контакт горловины тары с емкостями, используемыми для приготовления блюд. После вскрытия упаковки остатки продукта допускается хранить при закрытой крышке при температуре 4±2 °С не более 5 суток. При этом общий срок хранения продукта до вскрытия и после вскрытия упаковки не должен превышать общий срок хранения продукта, исчисляемый с даты изготовления.

## 5. Подготовка овощей, фруктов

Подготовку овощей проводят в соответствии с технологическими инструкциями, утвержденными в установленном порядке.

Сырье овощное должно быть нормальной технической зрелости, свежее, не пораженное сельскохозяйственными и амбарными вредителями, грибковыми заболеваниями и другими видами порчи.

Овощи промывают и очищают (при необходимости) в цехе первичной обработки овощей («коренном»), затем проводят повторную обработку в цехе вторичной обработки овощей («овощном»), после чего их хранят на лотках или в другой посуде со специальной маркировкой.

Холодная обработка овощей, идущих на приготовление сырых салатов, требует особой тщательности, так как испорченные и плохо промытые овощи могут стать причиной кишечных инфекций и глистных инвазий.

Овощи и зелень после предварительной промывки тщательно перебирают, очищают и повторно промывают проточной водой. Необходимо производить тщательную зачистку порченных и гниющих участков моркови, лука, свеклы, редьки, картофеля и других овощей, обязательно удалить 3-4 листа капусты белокочанной или краснокочанной, повторно промыть овощи в проточной питьевой воде (небольшими партиями, пользуясь дуршлагами, сетками, грохотами).

Непосредственно перед приготовлением блюд из сырых овощей (салатов, винегретов и др.) должна проводиться особо тщательная промывка подготовленных овощей в проточной питьевой воде (в «холодном» цехе).

Категорически запрещается хранение в воде очищенных овощей и зелени, предназначенных для употребления в пищу в сыром виде, без проведения термической обработки.

Фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, дважды промывают – первоначально в производственной ванне (в «овощном» цехе), затем проточной питьевой водой (непосредственно перед употреблением, в «холодном» цехе).

Ягоды укладывают в дуршлаг и промывают сначала теплой, затем холодной проточной водой.

Сухофрукты тщательно перебирают, затем промывают теплой проточной водой.

При поступлении плодоовощной продукции низкого качества использование ее без предварительной термической обработки категорически запрещено.

Овощи и фрукты, быстрозамороженные должны храниться в холодильнике при температуре, указанной изготовителем (обычно от минус 10 до минус 18 °С). Их направляют на переработку без предварительного размораживания.

## 6. Подготовка круп, бобовых, муки пшеничной, сахара-песка и др.

Крупы рисовую, овсяную, пшено, перловую, гречневую и др. тщательно перебирают и промывают.

Крупы манную, а также измельченные крупы просеивают.

Хлопья овсяные перебирают.

Изделия макаронные перебирают. Макароны при необходимости разламывают.

Горох, фасоль и другие бобовые перебирают, промывают холодной водой, затем замачивают в воде при соотношении гороха (фасоли) и воды 1:2.

Муку пшеничную, сахар-песок, соль или соль поваренную йодированную и др. перед употреблением просеивают через сито с магнитоулавливателем (или без него).

### Требования к качеству кулинарной продукции

Качество кулинарной продукции, ее безопасность контролируют по органолептическим, физико-химическим и микробиологическим показателям.

Органолептическую оценку качества полуфабрикатов проводят по внешнему виду, цвету и запаху; кулинарных изделий – по внешнему виду, цвету, запаху и консистенции; блюд – по внешнему виду, цвету и запаху.

По органолептическим показателям кулинарная продукция, предназначенная для питания детей и подростков школьного возраста, должна соответствовать требованиям, приведенным в таблице 1.

Таблица 1

### Органолептические показатели кулинарной продукции

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
Бутерброды открытые	Бутерброды открытые представляют собой ломтик хлеба толщиной 1,0-1,5 см, смазанный маслом сливочным (или без него), на который уложены сыр или мясные гастрономические продукты, или рыба, нарезанные тонкими ломтиками, или ломтики хлеба равномерно смазаны джемом, вареньем, паштетом и др. Бутерброды имеют свежий вид, не заветренные, не имеют посторонних привкуса и запаха.
Холодные блюда (салаты, винегреты)	Холодные блюда (салаты, винегреты) представляют собой массу, состоящую из овощей свежих или отварных, фруктов, мяса, рыбы, морепродуктов и др., которые нарезаны соломкой или ломтиками, или дольками, или другой формы, заправлены соусом или маслом растительным и др. Компоненты блюда не деформированы, имеют свойственные определенному виду продуктов цвет и запах. Блюдо не заветренное, не имеет посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупы, бобовыми, изделиями макаронными и др.)	Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупы, бобовыми, изделиями макаронными и др.), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, запах и цвет. Форма нарезки овощей соответствует требованиям, приведенным в технологических картах на каждое первое блюдо. Овощи могут быть шинкованными, нарезанными соломкой, кубиками, дольками, шашками и другой формы. Зерна круп набухшие, непереваренные, сохранившие форму, хорошо отделяемые друг от друга. Консистенция корнеплодов плотная, но не жесткая, свойственная вареным овощам. Капуста, фасоль, горох должны быть мягкими, но не разваренными. Изделия макаронные должны иметь свойственную им форму, не должны быть разваренными, слипшимися.

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
	<p>Подаваемые к супам гарниры должны иметь свойственные им внешний вид, вкус, запах (мясо отварное, фрикадельки, кнели, крокеты, мясо птицы отварное, рыба отварная и др.). Супы заправочные должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Первые блюда (супы молочные)</p>	<p>Первые блюда (супы молочные), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, внешний вид. Супы, приготовленные на молоке, могут содержать изделия макаронные, крупы, овощи. Изделия макаронные, крупы должны иметь свойственную им форму, легко отделяться друг от друга. Зерна круп набухшие, непереваренные, не слипшиеся. Овощи нарезаны кубиками, соломкой, дольками, шинкованные или другой формы. Изделия макаронные не слипшиеся, непереваренные. Супы должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Первые блюда (супы-пюре)</p>	<p>Первые блюда (супы-пюре) имеют пюреобразную консистенцию средней густоты, состоят из протертых овощей, круп, бобовых, из мяса, птицы и др. Супы-пюре могут быть приготовлены как на бульоне, воде, отваре овощном, так и на молоке. Супы-пюре, сваренные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, не должны иметь посторонних привкуса и запаха. Могут отпускаться с гарнирами или без них.</p>
<p>Первые блюда (супы прозрачные)</p>	<p>Первые блюда (супы прозрачные) состоят из прозрачных бульонов (из мяса, кур, индеек и др.). К бульонам отдельно подают гарниры: овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, круп, а также гренки, сухарики, пирожки и др. Некоторые виды гарниров (гренки, фрикадельки, кнели, крокеты и др.) отпускают вместе с бульоном. Супы прозрачные и гарниры к ним не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Первые блюда (супы сладкие)</p>	<p>Первые блюда (супы сладкие) представляют собой отвар фруктовый, в котором находятся фрукты, ягоды (свежие или сушеные) вареные в целом виде или нарезанные кусочками, дольками. Супы сладкие имеют жидкую желеобразную консистенцию, не имеют посторонних привкуса и запаха. К супам сладким подают отдельно гарниры: крупу рисовую отварную, изделия макаронные отварные, хлопья пшеничные или кукурузные, клецки, вареники, пудинг рисовый или манный и др.</p>
<p>Вторые блюда (горячие) из мяса субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы</p>	<p>Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы, которые могут быть отварными, запеченными, тушеными и др.</p> <p>Вторые блюда могут быть приготовлены из порционных (крупных), а также мелких кусочков мяса, рыбы, птицы, из фарша (формованные рубленые изделия, запеканки, пудинги, суфле и др.). Блюда вторые могут быть приготовлены с овощами, в том числе овощи, фаршированные мясом и рисом, с изделиями макаронными отварными (макаронник), с крупами отварными. Изделия, формованные из мяса, птицы, рыбы, могут быть панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него.</p>

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
	<p>Горячие вторые блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, цвет, запах, консистенцию, внешний вид; кусковые и формованные изделия должны быть недеформированными.</p> <p>Готовые вторые блюда из мяса, птицы, рыбы не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Вторые горячие блюда (гарниры) из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.</p>	<p>Вторые горячие блюда (гарниры) могут быть представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др., которые могут быть отварными, припущенными, тушеными, запеченными, с соусом или без него.</p> <p>Вторые блюда (гарниры), приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенцию, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда</p>	<p>Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, цвет, запах, вкус и консистенцию. Компоты состоят из жидкости (сиропа) и отварных фруктов, ягод и др., которые имеют свойственные для данных плодов или ягод цвет, вкус и запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками.</p> <p>Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока.</p> <p>Желе имеют прочную желеобразную консистенцию.</p> <p>Готовые третьи блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Мучные блюда (блины, вареники, оладьи, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные</p>	<p>Мучные блюда (блины, вареники, пирожки с начинками печеные, ватрушки), изделия булочные, приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам и мучным изделиям внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенцию.</p> <p>Готовые мучные блюда должны быть недеформированными, не пригоревшими. Начинка в пирожках, блинчиках и др. не должна выступать. Изделия из дрожжевого теста при слабом надавливании на них должны легко восстанавливать первоначальную форму, не должны быть черствыми, заветренными. Мучные блюда и булочные изделия не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания</p>	<p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям технических условий на них.</p> <p>В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь повреждений, загрязнений и др.</p> <p>Готовые изделия промышленного производства не должны иметь посторонних привкуса и запаха, иметь признаки несвежести и другие,</p>

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
	несвойственные им, органолептические показатели.

# **Технологические карты**



## Технологическая карта

Технологическая карта № 160218  
 Наименование изделия: **Кисель яблочный**

Номер рецептуры: № 642; 160218

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вода	110	110
Повидло яблочное (или джем, или варенье)	12	12
Крахмал картофельный	2,5	2,5
Сахар-песок	4	4
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,05	0,00	13,85	53,79	0,06

### Технология приготовления:

Повидло (джем, варенье) разбавляют горячей водой, доводят до кипения, а при использовании варенья протирают плоды или ягоды. Добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Охлаждают до температуры подачи. Допускается отпускать вместе с плодами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог:** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160224  
 Наименование изделия: **Кисель яблочный**

Номер рецептуры: № 642; 160224

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вода	95	95
Яблоки свежие	18,48	17
Крахмал картофельный	3,5	3,5
Кислота лимонная	0,01	0,01
Сахар-песок	20	20
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,07	0,07	25,34	101,88	1,7

### Технология приготовления:

Яблоки тщательно промывают, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками, заливают горячей водой, варят до готовности, протирают. Полученное пюре соединяют с отваром, сахаром и кислоты лимонной, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Готовый напиток охлаждают до температуры подачи.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог:** \_\_\_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Ацидофилн**

Номер рецептуры: № 698; 230101

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Ацидофилн	107,5	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
2,90	3,20	3,80	59,00	0,80

Примечание: допускается выдача ацидофилина емкостью 0,2 л в упаковке

#### Технология приготовления:

Ёмкости с ацидофилином протирают. Непосредственно перед употреблением вскрывают и разливают по стаканам. Ацидофилн поступивший в упаковке емкостью 0,2 л подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).

**Температура подачи:** не ниже 15°C

**Срок реализации:** не более 1-го часа с момента нарушения герметичности упаковки.

Технолог \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160219

Наименование изделия: **Кисель абрикосовый**

Номер рецептуры: № 642; 160219

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вода	120	120
Курага	5	5
Крахмал картофельный	2,5	2,5
Сахар-песок	5	5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,26	0,02	9,6	39,38	0,2

### Технология приготовления:

Курагу перебирают и тщательно промывают под проточной водой, заливают горячей водой и проваривают при слабом кипении 90-110°C 10-15 минут, протирают, соединяют с отваром, сахаром, доводят до кипения и при помешивании вливают разведенный крахмал, повторно доводят до кипения и вливают охлажденный сок. Готовый напиток охлаждают при закрытой крышке и разливают в стаканы или чашки, непосредственно в групповых ячейках.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог:** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160228

Наименование изделия: **Кисель абрикосовый**

Номер рецептуры: № 642; 160228

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вода	110	110
Повидло абрикосовое (или джем, или варенье)	12	12
Крахмал картофельный	2,5	2,5
Сахар-песок	10	10
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,00	0,00	20,18	80,14	0,29

### Технология приготовления:

Повидло (джем, варенье) разбавляют горячей водой, доводят до кипения, а при использовании варенья протирают плоды или ягоды (если варенье с косточками-косточки удаляют). Добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Охлаждают до температуры подачи. Допускается отпускать вместе с плодами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог:** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160231

Наименование изделия: **Напиток вишневый**

Номер рецептуры: № 702; 160231

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Повидло вишня (или джем, или варенье)	12	12
Сахар-песок	3	3
Вода	95	95
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда: 100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,00	0,00	17,31	69,18	0

### Технология приготовления:

Повидло (джем, варенье) разбавляют горячей водой, доводят до кипения, а при использовании варенья протирают плоды или ягоды (если варенье с косточками-косточки удаляют). Добавляют сахар, доводят до кипения 90-110°C и проваривают в течение 10 мин. Затем охлаждают до температуры подачи.

Допускается

отпускать вместе с ягодами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160204

Наименование изделия: **Напиток вишневый**

Номер рецептуры: № 702; 160204

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вишня б/з	6	6
Сахар-песок	8	8
Вода	95	95
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда: 100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,05	0,01	8,63	35,04	0,9

### Технология приготовления:

В кипящую воду закладывают сахар, доводят до кипения 90-110°C и проваривают в течение 10 мин. В горячую воду с сахаром закладывают вишню не размораживая и варят при слабом кипении 5 мин. Затем охлаждают до температуры подачи.  
Допускается отпускать вместе с ягодами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160230  
 Наименование изделия: **Напиток яблочный**

Номер рецептуры: № 638; 160230

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Повидло яблочное (или джем, или варенье)	12	12
Сахар-песок	3	3
Вода	110	110
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда: 100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,05	0,00	10,8	41,97	0,06

### Технология приготовления:

Повидло (джем, варенье) разбавляют горячей водой, доводят до кипения, затем процеживают, а при использовании варенья одновременно процеживают и протирают плоды или ягоды. В кипящую воду закладывают сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения 90-110°C и проваривают в течение 10 мин. Затем охлаждают до температуры подачи.

Допускается отпускать вместе с фруктами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта № 160217  
 Наименование изделия: **Напиток яблочный**

Номер рецептуры: № 638; 160217

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки свежие	7,61	7
Сахар-песок	10	10
Вода	90	90
Кислота лимонная	0,01	0,01
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда: 100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,03	0,03	10,68	43,19	0,7

### Технология приготовления:

Яблоки тщательно промывают, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. В кипящую воду закладывают сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения 90-110°C и проваривают в течение 10 мин. В горячую воду с сахаром закладывают нарезанные яблоки и варят при слабом кипении в течение 5 мин. Затем охлаждают до температуры подачи.

Допускается отпускать вместе с фруктами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №****160106**Наименование кулинарного изделия (блюда): **Чай с лимоном**

Номер рецептуры: № 686; 160106

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Чай черный	0,35	0,35
или Чай черный в пакетах	0,5 шт	0,5 шт
Вода	104	104
Сахар-песок	10	10
Лимоны	2,3	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 100гр**

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
0,02	0,00	10,05	40,58	0,80

**Технология приготовления:**

Для приготовления чая-заварки используют фарфоровый или фаянсовый чайник, или посуду из нержавеющей стали. Емкость первоначально ополаскивают крутым кипятком, насыпают чай черный на определенное количество порций, заливают кипятком 90-110°C на 1/3 объема чайника или посуды, закрывают крышкой, накрывают салфеткой, настаивают 5-10 мин. На одну порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки. Не следует смешивать чай-заварку с чаем сухим.

Воду кипятят, добавляют сахар доводят до кипения 90-110°C. Чай-заварку заливают подготовленным кипятком и настаивают в течение 5 минут. Подготовленные лимоны нарезают на порции.

Допускается чай разлить в чайники непосредственно перед раздачей и производить порционирование, лимон опускают чашку.

Сахар можно подавать отдельно порционно.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 30 минут с момента заварки.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 120532

Наименование изделия: **Азу из мяса отварного**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденная или	82,2	81
Говядина крупный кусок замороженная	90	81
<b>Масса говядины отварной:</b>		<b>50</b>
Масло растительное	3	3
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	10	10
или Лук репчатый свежий	17,77	10
Мука пшеничная	4	4
Томатная паста	2,8	2,8
Огурцы консервированные ( без учета заливки)	5	5
Бульон мясной	40	40
<b>Масса соуса:</b>		<b>50</b>
Соль	0,5	0,5
Чеснок	0,667	0,5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
14,87	12,8	3,67	205,88	1,31

### Технология приготовления:

Очищенные овощи промывают в проточной воде в течение 5 минут. Подготовленную говядину нарезают на куски массой нетто 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Отварное мясо охлаждают, нарезают брусочками (по 10-15 г). Лук репчатый очищенный шинкуют и припускают в небольшом количестве бульона с добавлением масла растительного. Огурцы соленые нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды. Из муки пшеничной подсушенной, томат-пасты, припущенных огурцов соленых, бульона готовят соус. Отварное нарезанное мясо укладывают в посуду, добавляют лук репчатый припущенный, соль (1/2 часть от рецептурной нормы), заливают приготовленным соусом и тушат при слабом кипении в закрытой посуде в течение 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности добавляют мелко нарезанный чеснок. Отпускают азу вместе с соусом, в котором оно тушилось.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 210102

Наименование изделия: **Апельсин**

Номер рецептуры: № 915; 210102

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Апельсины свежие	142,86	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,9	0,2	8,1	43	60

### Технология приготовления:

Апельсины перед подачей тщательно промыть в проточной воде. Разрезание пополам плодов допускается только непосредственно перед подачей. При подаче не очищать.

**Температура подачи:** 20±5° С.

**Срок реализации :** не более 30 минут (если фрукты нарезаны)

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 210103

Наименование изделия: **Банан**

Номер рецептуры: № 912; 210103

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Бананы свежие	142,86	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,5	0,5	21	96	10

### Технология приготовления:

Бананы перед подачей тщательно промыть в проточной воде. Разрезание пополам плодов допускается только непосредственно перед подачей. При подаче не очищать.

**Температура подачи:** 20±5° С.

**Срок реализации :** не более 30 минут (если фрукты нарезаны)

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № 120548

Наименование изделия: **Бефстроганов из мяса отварного**

Номер рецептуры: № 423; 120548

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденная или Говядина крупный кусок замороженная	82,23 90	81 81
Вода (для варки бульона)	250	250
<b>Масса говядины отварной:</b>		<b>50</b>
Морковь очищенная или Морковь столовая свежая	3,8 4,75	3,8 3,8
Соль	0,5	0,5
Молоко	23,07	23,1
Мука пшеничная	3,07	3,1
Сметана 15%	6,92	6,92
Бульон мясной (или вода)	30	30
Масло сливочное	1,53	1,5
<b>Масса соуса:</b>		<b>50</b>
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
16,41	16,04	3,82	224,66	0,36

#### Технология приготовления:

Морковь сортируют, моют, очищают Очищенную морковь промывают под проточной водой не менее 5 минут. Подготовленную говядину промывают, нарезают на куски массой нетто 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду, доводят до кипения 90-110 °С, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Отварное мясо охлаждают и нарезают брусочками.

Соус: Просеивают муку, подсушивают при непрерывном помешивании, не допуская пригорания, до слегка кремового цвета. В охлажденную муку до 60-70°С вливаем бульон и вымешиваем до образования однородной массы, затем добавляем молоко и сметану (согласно рецептуре) - готовим соус.

Подготовленное мясо выкладывают в гастроемкость, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), очищенную вареную протертую морковь, масло сливочное и соус, перемешивают и тушат при слабом кипении в течение 20-25 мин при температуре 100-120 °С

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

230104

Наименование изделия:

**Биойогурт фруктовый питьевой**

Номер рецептуры: №698 ; 230104

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Биойогурт	103,09	100,00
<b>Выход:</b>		<b>100,00</b>

### Химический состав данного блюда:100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
4,10	1,50	5,9	57	0,6

Примечание: допускается выдать биойогурт емкостью 0,2 л в упаковке

### Технология приготовления:

Упаковку с биойогуртом протирают. Непосредственно перед употреблением вскрывают и разливают по стаканам, в групповых ячейках. Биойогурт поступивший в упаковке емкостью 0,2 л подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).

**Температура подачи:**

15 ± 2° С

**Срок реализации:**

не более 1-го часа

**Технолог**

\_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта № 230115  
Наименование изделия: **Биокефир**

Номер рецептуры: №698 ; 230115

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Биокефир	103,09	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда:100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
2,90	2,50	4	53	0,7

Примечание: допускается выдать биокефир емкостью 0,2 л в упаковке

### Технология приготовления:

Упаковку с биокефиром протирают. Непосредственно перед употреблением вскрывают и разливают по стаканам, в групповых ячейках. Биокефир поступивший в упаковке емкостью 0,2 л подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).

**Температура подачи:**  $15 \pm 2^{\circ} \text{C}$

**Срок реализации:** не более 1-го часа

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120611

Наименование изделия:

**Биточки рубленные куриные**

Номер рецептуры: № 500; 120611

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
П/ф из птицы (курица) бескостные охлажденные	65,65	65
или П/ф из птицы (курица) бескостные замороженные	69,89	65
Хлеб из муки пшеничной	25	25
Молоко	20	20
Соль	0,5	0,5
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>110</b>
Масло растительное	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр. на 1 порцию; допускается готовое блюдо сразу полить соусом и прогреть.

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
16,52	15,32	13,79	250,18	1,29

**Технология приготовления:**

Подготовленную мякоть птицы без кожи нарезают на кусочки, мелко измельчают. Измельченное мясо птицы соединяют с замоченным в молоке хлебом пшеничным, добавляют соль, хорошо перемешивают и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, формируют биточки, припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла в течение 15-20 мин. Запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 250-280 °С в течение 20-25 мин.

Отпускают биточки из мяса птицы с гарниром.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 120701

Наименование изделия: **Блины**

Номер рецептуры: № 726; 120701

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука Пшеничная	44	44
Яйцо*	6,7	6,7
Сахар-песок	2,7	2,7
Масло сливочное	3	3
Молоко	40	40
Вода	20	20
Дрожжи сушеные или дрожжи прессованные	0,3	0,3
	1,2	1,2
Соль	0,25	0,25
Масло растительное д/смазки противня	3	3
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
6,87	8,10	35,43	241,99	0,24

### Технология приготовления:

В небольшом количестве воды или молока растворяют соль, сахар-песок, добавляют дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой или молоком, подогретыми до температуры от 35 до 40 °С, добавляют просеянную муку пшеничную, яйцо и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленное масло сливочное и снова перемешивают до образования однородной массы. Тесто замешанное оставляют в теплом месте на 3-4 часа. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Блины выпекают с обеих сторон. Толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

Отпускают блины по 2-3 штуки на порцию. Блины подают с маслом сливочным (предварительно растопленным и доведенным до кипения) или с молоком сгущенным, или с медом, или с джемом (10 г на порцию массой нетто 150 г)

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № 110109

Наименование изделия: **Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне**

Номер рецептуры: № 155; 110109

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла свежая очищенная полуфабрикат	16	16
или Свекла столовая свежая	21,3	16
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат	8	8
или Капуста белокочанная	10	8
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	8	8
или Картофель свежий	11,4	8
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,7	4
Томатная паста	1,2	1,2
Масло сливочное	2	2
Сахар-песок	1	1
Бульон мясной (или вода)	80	80
Соль	0,2	0,2
Сметана 15%	2	2
Кислота лимонная	0,01	0,01
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,88	2,02	5,03	41,57	5,95

#### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используют бульон (или воду), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают.

Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут. У белокочанной капусты удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в течение 5 минут. Подготовленную капусту белокочанную свежую шинкуют. Свеклу нарезают соломкой и тушат в закрытой посуде с добавлением томат-пасты, масла растительного, лимонной кислоты и небольшого количества воды. Для сокращения времени и сохранения цвета свеклы лимонную кислоту и томат-пасту добавляют в нее за 10 мин до окончания тушения. Подготовленный картофель нарезают брусочками. Нашинкованные морковь и лук репчатый припускают в масле растительном с добавлением воды в течение 10 -15 минут.

В кипящий бульон (или воду) 90-110°С закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель и варят 10-15 мин. Затем кладут свеклу тушеную, припущенные овощи (морковь, лук репчатый) и варят до готовности.

За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар-песок.

Готовый борщ заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят до кипения.

**Для буфет раздаточных:** Готовый суп, разливают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева.

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 110110  
 Наименование изделия: **Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне**

Номер рецептуры: № 155; 110110

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла свежая очищенная полуфабрикат	16	16
или Свекла столовая свежая	21,33	16
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат	8	8
или Капуста белокочанная	10	8
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	2	2
или Лук репчатый свежий	2,38	2
Томатная паста	1	1
Масло растительное	2	2
Сахар-песок	0,4	0,4
Бульон мясной (или вода)	100	100
Соль	0,1	0,1
Сметана 15%	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,94	2,33	2,91	35,02	4,86

### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используют бульон (или вода), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают. Овощи сортируют, моют, очищают. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут. У белокочанной капусты удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в течение 5 минут. Подготовленную капусту белокочанную свежую шинкуют. Свеклу свежую промытую нарезают соломкой и тушат в закрытой посуде с добавлением томат-пасты (которую вносят за 10 минут до окончания тушения), масла растительного и небольшого количества воды (15-20% к массе свеклы). Шинкованные морковь и лук репчатый припускают в масле растительном с добавлением воды (1/10 от рецептурной нормы) в течение 10 -15 минут.

В кипящую бульон (или воду) 90-110°C закладывают нашинкованную капусту варят 10-15 мин. Затем кладут свеклу тушеную, припущенные овощи (морковь, лук репчатый) и варят до готовности.

За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар-песок.

Готовый борщ заправляют прокипяченной сметаной, и вновь доводят до кипения.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

**190102**

Наименование изделия:

**Булочка "Городская"**

Номер рецептуры: № 13004; 190102

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука Пшеничная	57,2	57,2
Сахар-песок	5	5
Масло сливочное	5	5
Молоко	25	25
Яйцо*	7	7
Дрожжи сухие <i>или</i>	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	2	2
Соль	0,25	0,25
Сахар-песок	3	3
Ванилин	0,03	0,03
Яйцо*	2	2
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>105</b>
Масло растительное д/смазки противня	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
8,17	7,02	49,3	292,74	0,15

### Технология приготовления:

Тесто дрожжевое готовят безопасным способом: в подготовленную емкость вливают подогретое до температуры 35-40°C молоко, добавляют дрожжи (дрожжи сухие предварительно смешивают с небольшим количеством муки), сахар, соль, предварительно подготовленные яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят растопленное масло сливочное, замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

Готовое тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой. Разделку теста производят вручную.

Из готового теста формируют шарики, укладывают их швом вниз на смазанные маслом растительным кондитерские листы (противень), ставят для расстойки на 35-45 мин. Поверхность изделий смазывают яйцом, делают крестообразный надрез, посыпают сахаром-песком и выпекают в течение 10-15 минут при температуре 200-240°C. Готовое изделие охлаждают.

**Температура подачи:** 25 ±5°C

не более 16 часов с момента приготовления (при температуре хранения 4±2°C)

**Срок реализации:**

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 190111

Наименование изделия: **Булочка "Забава"**

Номер рецептуры: № 786; 190111

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука Пшеничная	60	60
Сахар-песок	8,4	8,4
Масло сливочное	2	2
Яйцо*	18	18
Молоко	15	15
Творог 9 % жирн.	15,15	15
Дрожжи сухие <i>или</i> дрожжи прессованные	0,5 2	0,5 2
Соль	0,25	0,25
Ванилин	0,06	0,06
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>119</b>
Масло растительное д/смазки противня	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйцо обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
12,00	6,64	51,97	315,33	0,17

### Технология приготовления:

Тесто дрожжевое готовят безопасным способом: в подготовленную емкость загружают подготовленный творог. Приливая молоко с температурой 70°C (1/2 рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35-40°C, добавляют сахар (1/5 рецептурного количества), муку, дрожжи (дрожжи сухие предварительно смешивают с небольшим количеством муки). Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40°C до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре молоко (35-40°C), сахар, соль, муку, яйца, ванилин и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вводят растопленное масло сливочное, замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок емкости. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 часа при температуре 35-40°C. Первую обминку производят через 50-60 мин. В процессе брожения тесто обминают два раза.

Готовое тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой. Разделку теста производят вручную.

Готовое тесто делят на куски. Куски закатывают в жгут и сворачивают в виде кренделя. Заготовки укладывают на кондитерские листы (противень) и расстаивают в течение 30-35 мин. Поверхность смазывают яйцом. Выпекают в течение 10-15 минут при температуре 200-240°C. Готовое изделие охлаждают.

**Температура подачи:** 25 ±5°C

не более 16 часов с момента приготовления(при температуре хранения 4±2°C)

**Срок реализации:**

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 190107

Наименование изделия: **Булочка "Любимая"**

Номер рецептуры: № 13005; 190107

Наименование сборника рецептов: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука Пшеничная	63,2	63,2
Молоко	32	32
Яйцо*	10	10
Сахар-песок	5	5
Дрожжи сухие <i>или</i>	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	2	2
Соль	0,25	0,25
Масло сливочное	3	3
<b>Масса полуфабриката:</b>	-	<b>114</b>
Масло растительное д/смазки противня	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
9,14	5,78	50,81	291,62	0,19

### Технология приготовления:

Тесто готовят безопасным способом: в подготовленную емкость вливают подогретое до температуры 35-40°C молоко, добавляют дрожжи (дрожжи сухие предварительно смешивают с небольшим количеством муки), сахар, соль, предварительно подготовленные яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят растопленное масло сливочное, замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз. Готовое тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой. Разделку теста производят вручную. Из готового теста формируют шарики, укладывают их швом вниз на смазанные маслом растительным маслом кондитерские листы (противень), ставят для расстойки на 40-50 мин. Поверхность изделий смазывают яйцом и выпекают в течение 10-15 минут при температуре 200-240°C. Готовое изделие охлаждают.

**Температура подачи:** 25 ± 5°C

не более 16 часов с момента приготовления (при температуре хранения 4 ± 2°C)

**Срок реализации:**

**Технолог**



### Технологическая карта

Технологическая карта № 190104

Наименование изделия: **Булочка с изюмом**

Номер рецептуры: № 773; 190104

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука Пшеничная	52,2	52,2
Молоко	35	35
Сахар-песок	4	4
Масло сливочное	4	4
Яйцо*	7	7
Дрожжи сухие <i>или</i>	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	2	2
Изюм	5,10	5
Соль	0,25	0,25
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>110</b>
Масло растительное д/смазки противня	0,3	0,3
Яйцо*	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
8,11	6,49	47,53	281,08	0,21

#### Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают и замачивают в кипятке. Тесто готовится безопасным способом: в подготовленную емкость вливают подогретое до температуры 35-40°C молоко, добавляют дрожжи (дрожжи сухие предварительно смешивают с небольшим количеством муки), сахар, соль, предварительно подготовленное яйцо, подготовленный изюм, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят растопленное масло сливочное, замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

Готовое тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой. Разделку теста производят вручную.

Из готового теста формуют шарики, укладывают их швом вниз на смазанные маслом растительным, листы ставят для расстойки на 35-45 минут в теплое место. Поверхность изделий смазывают яйцом и выпекают в течение 15-20 минут при температуре 220-240°C. Готовое изделие охлаждают.

Температура подачи: 25 ±5°C

не более 16 часов с момента приготовления(при температуре хранения 4±2°C)

Срок реализации:

Технолог

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

110501

Наименование изделия:

**Бульон куриный**

Номер рецептуры: № 135;110501

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Бульон куриный	100	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,35	0	0	5,4	2

#### Технология приготовления:

Мясо птицы (по раскладке используется для второго блюда) размораживают, промывают в проточной воде, нарезают кусочками, закладывают в горячую воду, доводят до кипения 90-110°C, снимают с поверхности бульона пену, добавляют соль, и варят в закрытой посуде до готовности. Готовый бульон процеживают, кипятят и хранят не более двух часов. Отварное мясо птицы используют для приготовления вторых блюд.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120315

Наименование изделия:

**Вареники ленивые отварные**

Номер рецептуры: № 354; 120315

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог 9 % жирн.	73,74	73
Мука Пшеничная	11	11
Яйцо*	6	6
Сахар-песок	5	5
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
15,09	7,4	16,38	192,4	0,37

#### Технология приготовления:

Творог протирают, добавляют к нему просеянную муку пшеничную, предварительно подготовленное яйцо, сахар-песок, соль (1/2 часть от рецептурной нормы) и тщательно перемешивают до получения однородной массы.

Затем массу раскатывают пластом толщиной 10-12 мм и нарезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Подготовленные вареники отваривают в подсоленной воде (1/2 часть от рецептурной нормы) при слабом кипении 90-110°C в течение 4-5 мин. Готовые вареники вынимают.

**Температур подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

190301-1

Наименование изделия:

**Ватрушка с повидлом**

Номер рецептуры: № 741; 190301

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука Пшеничная	45	45
Молоко	20	20
Сахар-песок	5	5
Соль	0,33	0,33
Яйцо*	5	5
Дрожжи сухие <i>или</i>	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	2	2
Масло растительное	2	2
<b>Масса теста:</b>	-	<b>76</b>
Повидло (джем)	34	34
<b>Масса полуфабриката:</b>	-	<b>110</b>
Масло растительное	0,3	0,3
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
6,36	4,18	43,93	239,2	0,66

### Технология приготовления:

Тесто дрожжевое готовят безопасным способом: в подготовленную емкость вливают подогретое до температуры 35-40°C молоко, добавляют дрожжи (дрожжи сухие предварительно смешивают с небольшим количеством муки), сахар, соль, предварительно подготовленные яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят масло растительное, замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

Приготовленное дрожжевое тесто для ватрушек выкладывают на стол, посыпанный мукой, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают в жгут и делят на куски, из которых формуют шарики. Укладывают шарики швом вниз на кондитерский лист (противень), смазанный маслом растительным, дают неполную расстойку, а затем делают в них углубление, которое заполняют джемом или повидлом. После полной расстойки края ватрушки смазывают яйцом. Ватрушки выпекают в течение 15-20 минут при температуре 220-240°C. Готовое изделие охлаждают.

**Температура подачи:** 25 ±5°C

не более 16 часов с момента приготовления(при температуре хранения 4±2°C)

**Срок реализации:**

**Технолог**

---

## Технологическая карта

Технологическая карта №

190307

Наименование изделия:

**Ватрушка с сыром**

Номер рецептуры: № 741; 190307

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука Пшеничная	60	60
Молоко	20	20
Яйцо*	10	10
Дрожжи сухие <i>или</i> дрожжи прессованные	0,5 2	0,5 2
Сахар-песок	5	5
Масло сливочное	1	1
Масло растительное	2	2
Соль	0,33	0,33
<b>Масса теста:</b>		<b>100</b>
Сыр полутвердый	16,13	15
<b>Масса полуфабриката:</b>	-	<b>115</b>
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
11,90	9,83	48	328,66	0,23

### Технология приготовления:

Тесто дрожжевое готовят безопасным способом: в подготовленную емкость вливают подогретое до температуры 35-40°C молоко, добавляют дрожжи (дрожжи сухие предварительно смешивают с небольшим количеством муки), сахар, соль, яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят растопленное масло сливочное, замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

Приготовление фарша: Поверхность сыра зачищают, сыр нарезают на куски, натирают.

Приготовленное дрожжевое тесто для ватрушек выкладывают на стол, посыпанный мукой, отрезают от него кусок массой 1 – 1,5 кг, закатывают в жгут и делят на куски, из которых формируют шарики. Укладывают шарики швом вниз на кондитерский лист (противень), смазанный маслом растительным, дают неполную расстойку, а затем делают в них углубление, которое заполняют фаршем. После полной расстойки края ватрушки смазывают яйцом. Ватрушки выпекают в течение 15-20 минут при температуре 220-240°C. Готовое изделие охлаждают.

**Температура подачи:** 25 ±5°C

**Срок реализации:** не более 16 часов с момента приготовления (при температуре хранения 4±2°C)

**Технолог**

---

### Технологическая карта

Технологическая карта № 100501  
 Наименование изделия: **Винегрет**  
 Номер рецептуры: № 71; 100501  
 Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	27,8	27,8
или Картофель свежий продовольственный	39,71	27,8
<b>Масса картофеля отварного:</b>	-	<b>27</b>
Свекла свежая очищенная полуфабрикат	25,4	25,4
или Свекла столовая свежая	33,87	25,4
Кислота лимонная	0,05	0,05
<b>Масса свеклы отварной:</b>	-	<b>24</b>
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	10	10
или Морковь столовая свежая	12,5	10
<b>Масса моркови отварной:</b>	-	<b>10</b>
Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки)	11,11	10
Горошек зеленый консервированный (без учета заливки)	10	10
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	10	10
или Лук репчатый свежий	11,9	10
Масло растительное	10	10
Соль	0,25	0,25
Кислота лимонная	0,01	0,01
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,6	10,19	9,1	134,87	8,32

#### Технология приготовления:

**Примечание:** Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Остальные подготовленные овощи промывают в проточной воде в течение 5 мин. Овощи отваривают (при варке свеклы добавляют лимонную кислоту). Вареные охлажденные овощи очищают. Картофель, морковь, свеклу нарезают мелкими кубиками, огурцы консервированные (без уксуса) нарезают тонкими ломтиками, лук репчатый шинкуют и бланшируют. Горошек зеленый консервированный проваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, дают стечь отвару и охлаждают до температуры 8-10°С. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют соль, масло растительное и перемешивают непосредственно перед раздачей.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов(при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

**130210**

Наименование изделия:

**Гарнир сложный (пюре  
картофельное, капуста тушеная)**

Номер рецептуры: № 553; 130210

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Пюре картофельное (ТК № 130101-1)	50	50
Капуста тушеная (ТК № 130201-1)	50	50
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

#### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,18	3,34	10,91	83,22	20,3

#### Технология приготовления:

В соответствии с технологическими картами № 130101-1 и № 130201-1.

Температура подачи:

60-65°C

Срок реализации:

не более 2-х часов с момента их изготовления.

Технолог

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № 120509

Наименование изделия: **Говядина отварная**

Номер рецептуры: № 411; 120509

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденная или	157,36	155
Говядина крупный кусок замороженная	172,22	155
Соль	0,5	0,5
<b>Выход</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию; допускается готовое блюдо сразу полить соусом и прогреть.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
28,83	24,8	0	337,9	0

#### Технология приготовления:

Подготовленное мясо промывают, зачищают, нарезают на куски массой от 1 до 1,5 кг, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), закрывают крышкой, доводят до кипения 90-110 °С, снимают образовавшуюся на поверхности пену и варят в течение 2-2,5 часов. За 15-20 мин до готовности мяса в бульон добавляют соль. Готовность мяса проверяют путем прокола куска мяса поварской вилкой. Готовое отварное мясо на разрезе должно иметь равномерный серый цвет.

Готовое отварное мясо нарезают поперек волокон на порции, нарезанные порционные куски мяса заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и подвергают вторичному кипячению в течение 5-7 мин. Порционное мясо отварное можно до отпуска хранить в бульоне при температуре 75 °С до раздачи не более 1 часа.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 1-го часа с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта № 120511

Наименование изделия: **Говядина тушеная с картофелем**

Номер рецептуры: № 436; 120511

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденная или	24,67	24,3
Говядина крупный кусок замороженная	27	24,3
<b>Масса говядины отварной:</b>		<b>15</b>
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	54,3	54,3
или Картофель свежий продовольственный	77,57	54,3
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	7,1	7,1
или Лук репчатый свежий	8,45	7,1
Масло растительное	3,5	3,5
Томатная паста	1,3	1,3
Соль	0,5	0,5
Бульон мясной (или вода)	30	30
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр. на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
6,17	7,62	9,68	130,49	6,73

### Технология приготовления:

**Примечание:** Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течение 5-7 мин, отвар сливают. Подготовленную говядину

нарезают на куски массой 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), доводят до кипения 90-110 °С, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Вареное мясо охлаждают и нарезают на куски.

Остальные очищенные овощи промывают проточной водой. Очищенный лук репчатый нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве бульона (1/10 от нормы) с добавлением масла растительного в течение 5-7 мин, затем добавляют томат-пасту и еще припускают в течение 5 минут.

Картофель свежий очищенный нарезают кубиками. Подготовленный картофель, закладывают в бульон и варят до полуготовности, затем кладут нарезанное кусками мясо отварное и припущенный с томатом лук (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат при температуре 100-120 °С в течение 20-25 мин до готовности.

В конце варки вводят соль (1/2 часть от рецептурной нормы).

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

120542

Наименование изделия:

**Голубцы ленивые**

Номер рецептуры: № 486; 120542

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденная	25,38	25
или Говядина крупный кусок замороженная	27,78	25
<b>Масса говядины отварной:</b>		<b>18,12</b>
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат	72	72
или Капуста белокочанная свежая	90	72
Крупа Рисовая	8,16	8
Масло растительное	3,5	3,5
Томат-паста	1	1
Сметана 15%	2	2
Бульон мясной (или вода)	12	12
Соль	1,2	1,2
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
6,63	7,95	9,91	137,03	22,06

### Технология приготовления:

Подготовленное мясо нарезают на куски массой нетто 1,0-1,5 кг, закладывают в горячую воду, доводят до кипения 90-110°C, снимают образовавшуюся на поверхности пену, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. Отварное мясо нарезают на куски, мелко измельчают и припускают. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Припущенное мясо соединяют с отваренным рисом, добавляют соль и перемешивают.

У белокочанной капусты снимают 3-4 наружных листа и повторно промывают в течение 5 минут. Белокочанную капусту нарезают мелкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду 90-110°C, варят до полуготовности, перекладывают и дают стечь отвару.

Подготовленную капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают, добавляют бульон, масло растительное, томат-пасту и тушат 30-40 минут при температуре 100-120 °С. В конце тушения добавляют сметану и доводят блюдо до кипения в течение 15-20 мин.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов после приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 210104

Наименование изделия: **Груша**

Номер рецептуры: № 912; 210104

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Груши свежие	100	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,4	0,3	10,3	47	5

### Технология приготовления:

Груши перед подачей тщательно промыть в проточной воде. Допускается разрезать плод пополам только непосредственно перед подачей.

**Температура подачи:** 20±5° С.

**Срок реализации :** не более 30 минут (если фрукты нарезаны)

**Технолог** \_\_\_\_\_

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №****120601**

Наименование кулинарного изделия (блюда):

**Гуляш из мяса птицы**

Номер рецептуры: № 437; 120601

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
П/ф из птицы (курица) бескостные охлажденные или	50,51	50,0
П/ф из птицы (курица) бескостные замороженные	53,76	50,0
Вода(для варки бульона)	200	200
<b>Масса птицы отварной:</b>		<b>40</b>
Масло сливочное	1	1
Мука пшеничная	1,3	1,3
Томатная паста	2	2
Бульон из курицы	65	65
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	2	2
или Морковь столовая свежая	2,5	2
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	2	2
или Лук репчатый свежий	2,38	2
Соль	0,5	0,5
<b>Масса соуса:</b>		<b>65</b>
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр**

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
11,98	10,05	1,60	134,38	2,1

**Технология приготовления:**

Подготовленное филе птицы, промывают проточной водой, нарезают на куски, закладывают в кипящую воду и доводят до кипения 90-110°C, снимая с поверхности образовавшуюся пену. Далее варят до готовности при умеренном кипении. Бульон сливают, процеживают. Очищенные овощи промывают в проточной воде в течение 5 минут.

Для приготовления соуса томатного: муку слегка подсушивают при температуре 150-160°C, периодически помешивая до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 60-70°C. Добавляют бульон (или воду), вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся горячий бульон, масло сливочное и варят при слабом кипении, помешивая, в течение 20-30 минут. Готовый соус соединяют с припущенными вместе с томат-пастой, овощами и варят в течение 25-30 минут. В конце варки добавляют соль.

Отварное филе птицы заливают соусом, доводят до кипения и тушат при температуре 100-120°C в течение 7-10 минут. Отпускают готовое филе вместе с соусом, в котором оно тушилось.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления.

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120549

Наименование изделия:

**Гуляш из отварного мяса**

Номер рецептуры: № 437; 120549

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденная или Говядина крупный кусок замороженная	82,23 90	81 81
Вода (для варки бульона)		250
<b>Масса говядины отварной:</b>		<b>50</b>
Соль	1	1
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат или Лук репчатый свежий	3,8 4,52	3,8 3,8
Морковь столовая очищенная полуфабрикат или Морковь столовая свежая	3,8 4,75	3,8 3,8
Томатная паста	1,2	1,2
Масло сливочное	2,3	2,3
Мука пшеничная	3,1	3,1
Бульон мясной (или вода)	47	47
<b>Масса соуса:</b>		<b>50</b>
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
16,21	14,91	2,97	208,15	1,11

**Технология приготовления:**

Овощи сортируют, моют, очищают. Очищенные овощи промывают проточной водой в течение 5 минут. Подготовленное мясо нарезают на куски массой нетто 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду, доводят до кипения 90-110°C, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают кубиками. Очищенные морковь и лук репчатый нарезают мелкой соломкой и припускают в небольшом количестве бульона с добавлением масла сливочного в течение 5-10 мин.

Соус: Просеивают муку, подсушивают при непрерывном помешивании, не допуская пригорания, до слегка кремового цвета. В охлажденную муку до 60-70°C вливаем бульон и вымешиваем до образования однородной массы, затем добавляем томат-пасту (согласно рецептуре) - готовим соус.

Нарезанное кубиками вареное мясо укладывают в посуду, добавляют к нему припущенные морковь и лук репчатый, соль (1/2 часть от рецептурной нормы), заливают соусом, перемешивают и тушат в закрытой посуде при слабом кипении в течение 10-20 мин при температуре 100-120 °С.

Гуляш отпускают вместе с соусом, в котором он тушился.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120305

Наименование изделия:

**Запеканка из творога**

Номер рецептуры: № 366; 120305

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог 9 % жирн.	90,91	90
Крупа манная	10	10
Сахар-песок	7	7
Яйцо*	3	3
Масло сливочное	3	3
Соль	0,25	0,25
Сухари панировочные	2	2
Вода	20	20
Сметана 15%	2	2
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>117</b>
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
17,96	11,43	20,14	255,22	0,46

#### Технология приготовления:

Манную крупу просеивают. Подготовленную крупу медленно всыпают в горячую воду, постоянно помешивая (заваривают из расчета воды к крупе манной 2:1). Протертый творог смешивают с крупой манной, предварительно подготовленным яйцом, сахаром, солью. Полученную массу тщательно перемешивают и выкладывают слоем 3-4 см на политый маслом сливочным и посыпанный панировочными сухарями противень. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 220-280°C в течение 20-30 мин до готовности.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120534

Наименование изделия:

**Запеканка картофельная с мясом  
отварным**

Номер рецептуры: № 07011; 120534

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденная	40,6	40
или Говядина крупный кусок замороженная	44,44	40
Вода (для варки бульона)	200	200
<b>Масса говядины отварной:</b>	-	<b>30</b>
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	90	90
или Картофель свежий продовольственный	128,57	90
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	10	10
или Лук репчатый свежий	11,9	10
Масло сливочное	3	3
Сухари панировочные	3	3
Соль	1	1
<b>Масса полуфабриката:</b>	-	<b>118</b>
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
9,78	9,42	17,69	194,89	10

**Технология приготовления:**

**Примечание:** Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают.

Подготовленную говядину нарезают на куски массой нетто от 1,0 до 1,5 кг, закладывают в горячую воду, доводят до кипения 90-110°С, снимают образовавшуюся на поверхности пену, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. За 15 мин до окончания варки добавляют соль (1/4 от рецептурной нормы). Отварное мясо охлаждают, нарезают на куски. Остальные очищенные овощи промывают проточной водой в течение 5 минут.

Подготовленный лук репчатый мелко шинкуют и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного.

Отварное мясо мелко измельчают вместе с луком репчатым припущенным, добавляют соль к фаршу (1/4 часть от рецептурной нормы).

Подготовленный картофель варят в воде подсоленной (1/2 часть соли от рецептурной нормы), воду сливают, картофель обсушивают и протирают горячим. Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанные маслом сливочным противень, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. Толщина запеканки должна быть 4-6 см. После разравнивания изделие посыпают сухарями панировочными и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 220-280 °С в течение 20-25 мин. до образования на поверхности румяной корочки.

Готовую запеканку нарезают на порции.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог:** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № 120545

Наименование изделия: **Запеканка картофельная с печенью**

Номер рецептуры: № 478; 120545

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Печень говяжья замороженная	57,83	48
Картофель свежий очищенный полуфабрикат или Картофель свежий продовольственный	85 121,43	85 85
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат или Лук репчатый свежий	10 11,9	10 10
Масло сливочное	3	3
Сухари панировочные	3	3
Соль	1	1
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
10,83	4,77	16,87	164,8	25,34

#### Технология приготовления:

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

Печень размораживают и промывают. Из печени тщательно вырезают сосудистый пучок, желчные протоки, удаляют пленку. Печень нарезают кусочками, заливают кипятком 90-110°С и припускают в небольшом количестве воды в течение 5 мин при помешивании. Воду сливают, печень охлаждают.

Очищенный лук промывают под проточной водой в течение 5 минут. Подготовленный лук репчатый мелко шинкуют и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного. Печень говяжью припущенную мелко измельчают вместе с луком репчатым припущенным, добавляют соль к фаршу с печенью (1/2 часть от рецептурной нормы).

Подготовленный картофель варят в воде подсоленной (1/2 часть соли от рецептурной нормы), воду сливают, картофель обсушивают и протирают горячим. Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанные маслом сливочным противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. Толщина запеканки должна быть 3-4 см. После разравнивания изделие посыпают сухарями панировочными, сбрызгивают растопленным маслом сливочным и запекают в течение 20-30 мин при температуре 220-280°С до готовности и образования на поверхности румяной корочки.

Готовую запеканку нарезают на порции.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_



### Технологическая карта

Технологическая карта №

130401

Наименование изделия:

**Изделия макаронные отварные**

Номер рецептуры: № 332; 130401

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Макароны гр.А <фигурные>	33,3	33,3
Соль	1	1
Масло сливочное	3	3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
3,69	2,91	23,5	134,99	0

#### Технология приготовления:

Перед варкой длинные макароны ломают на части. Варят изделия макаронные в большом количестве кипящей подсоленной воды 90-110°C (в соотношении 1:6) без последующей промывки, в течение 20 - 30 мин. Масло сливочное растапливают и доводят до кипения. Сваренные изделия макаронные откидывают, кладут после стекания воды в емкость и заправляют прокипяченным маслом сливочным.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100518

Наименование изделия: **Икра из уваренных кабачков**

Номер рецептуры: № 77; 100518

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кабачки б/з	149	149
Лук репчатый свежий	17	17
очищенный полуфабрикат или Лук репчатый свежий	20,23	17
Масло растительное	5	5
Томат-паста	2,4	2,4
Соль	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Допускается замена на икру кабачковую промышленного производства

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,25	5,48	8,7	90,13	25,13

### Технология приготовления:

Кабачки, не размораживая, тушат в течение 10 мин при температуре 100-120 °С, охлаждают и измельчают. Очищенный лук репчатый промывают в проточной воде в течении 5 минут, мелко шинкуют, припускают в масле растительном с добавлением небольшого количества воды в течение 5-7 мин, затем добавляют томат-пасту и припускают еще 5-7 мин. В конце тушения добавляют кабачки, соль. Готовую икру кабачковую охлаждают.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № **100502**  
Наименование изделия: **Икра из уваренных кабачков**

Номер рецептуры: № 101; 100502

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Икра кабачковая	105,3	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,20	4,70	7,7	78	9,6

### Технология приготовления:

Банки промыть, вытереть насухо, вскрыть. Порционирование икры кабачковой производить из банок.

**Температура подачи:** не ниже 15°C

**Срок реализации:** не более 30 минут с момента вскрытия банки

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

2301042

Наименование изделия:

**Йогурт питьевой фруктовый**

Номер рецептуры: №698 ; 2301042

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Йогурт питьевой фруктовый	103,09	100,00
<b>Выход:</b>		<b>100,00</b>

### Химический состав данного блюда:100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
4,10	1,50	5,9	57	0,6

Примечание: допускается выдать йогурт питьевой фруктовый емкостью 0,2 л в упаковке

### Технология приготовления:

Упаковку с йогуртом протирают. Непосредственно перед употреблением вскрывают и разливают по стаканам, в групповых ячейках. Йогурт поступивший в упаковке емкостью 0,2 л подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).

**Температура подачи:**

15 ± 2° С

**Срок реализации:**

не более 1-го часа

**Технолог**

---

### Технологическая карта

Технологическая карта № 2301042-1  
Наименование изделия: **Йогурт питьевой ягодный**

Номер рецептуры: №698 ; 2301042-1

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Йогурт питьевой ягодный	103,09	100,00
<b>Выход:</b>		<b>100,00</b>

#### Химический состав данного блюда:100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
4,10	1,50	5,9	57	0,6

Примечание: допускается выдать йогурт питьевой ягодный емкостью 0,2 л в упаковке

#### Технология приготовления:

Упаковку с йогуртом протирают. Непосредственно перед употреблением вскрывают и разливают по стаканам, в групповых ячейках. Йогурт поступивший в упаковке емкостью 0,2 л подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).

**Температура подачи:**  $15 \pm 2^\circ \text{C}$

**Срок реализации:** не более 1-го часа

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160101  
 Наименование изделия: **Какао на молоке**

Номер рецептуры: № 693; 160101

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Какао-порошок	2	2
Вода	55	55
Сахар	10	10
Молоко	45	45
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда 100гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,84	1,74	12,31	72,68	0,27

### Технология приготовления:

Какао-порошок кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения 90-110С.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № **120517-1**

Наименование изделия: **Капуста, тушенная с мясом**

Номер рецептуры: № 534; 120517-1

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат	78	78
Капуста белокочанная свежая	97,5	78
Вода	15	15
Масло растительное	3	3
Морковь столовая свежая	5,63	4,5
Морковь столовая очищенная	4,5	4,5
очищенный полуфабрикат или Лук репчатый свежий	4,5	4,5
Лук репчатый свежий	5,36	4,5
Томатная паста	2	2
Соль	0,6	0,6
Сахар-песок	2,2	2,2
Говядина крупный кусок охлажденная или Говядина крупный кусок замороженная	7,07 7,78	7 7
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр. на 1 порцию

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,92	4,21	6,92	78,31	24,98

**Технология приготовления:**

Очищенные овощи промывают в проточной воде в течении 5 минут. Подготовленное мясо нарезают на куски массой нетто 1-1,5 кг, закладывают в горячую воду, доводят до кипения 90-110°C, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают кубиками. У белокочанной капусты снимают 3-4 наружных листа и повторно промывают проточной водой в течение 5 минут. Капусту белокочанную нарезают соломкой, кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), томатную пасту, припущенную с маслом растительным, и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Подготовленные морковь и лук нарезают соломкой и припускают. Затем добавляют к капусте вареное и нарезанное кубиками мясо. припущенные овощи, и тушат при температуре 100-120°C в течение 20-25 мин до готовности. За 5 минут до готовности капусту заправляют сахаром и солью.

**Температура подачи:** не ниже 65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента изготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № 130201

Наименование изделия: **Капуста тушеная**

Номер рецептуры: № 214; 130201

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат	100	100
или Капуста белокочанная свежая	125	100
Масло растительное	4	4
Томатная паста	2	2
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	10	10
или Морковь столовая свежая	12,5	10
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	8	8
или Лук репчатый свежий	9,52	8
Соль	0,25	0,25
Сахар-песок	1	1
Вода	30	30
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,14	4,12	7,43	76,77	32,2

**Технология приготовления:**

Овощи сортируют, моют, очищают. Очищенные овощи промывают в проточной воде в течение 5 минут. У белокочанной капусты снимают 3-4 наружных листа и повторно промывают проточной водой в течение 5 минут. Нарезанную соломкой капусту белокочанную свежую кладут в котел, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), масло растительное, томат-пасту, предварительно припущенную в небольшом количестве воды в течение 5-7 мин, и тушат при периодическом помешивании до полуготовности при температуре 90-110°C.

Подготовленные морковь, лук репчатый нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-15 мин, затем их добавляют к капусте и тушат при температуре 100-120°C до готовности. За 5 мин до готовности к капусте добавляют соль, сахарный песок и вновь доводят до кипения.

Если капуста свежая горчит, ее перед тушением бланшируют в течение 3-5 мин.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта №

130105

Наименование изделия:

**Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом**

Номер рецептуры: № 203; 130105

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный или Картофель свежий продовольственный	112,7	112,7
Масло сливочное	3	3
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,28	2,93	18,39	109,22	11,27

### Технология приготовления:

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий, очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу. Подготовленный картофель кладут в кипящую подсоленную воду 90-110°С. Уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля. Картофель варят в течение 25-30 мин до готовности. Воду сливают, картофель режется пополам, выкладывается на противень, разрезанной частью вниз, поливается растопленным маслом сливочным (предварительно растопленным и доведенным до кипения) и запекается в течение 8-10 минут при температуре 220-280°С.

**Температура подачи:**

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №****130103**Наименование кулинарного изделия (блюда) **Картофель отварной**

Номер рецептуры: № 203; 130103

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	100	100
или Картофель свежий продовольственный	142,86	100
Масло сливочное	2	2
Соль	0,5	0,5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 100гр**

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
2,02	2,05	16,32	91,96	10,00

**Технология приготовления:**

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу. Подготовленный картофель кладут в кипящую подсоленную воду 90-110°С. Уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля. Картофель варят в течение 25-30 мин до готовности. Воду сливают, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на поверхности с минимальным нагревом. При варке картофеля рассыпчатого воду следует сливать, примерно, через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром образующемся в котле.

Варить картофель следует небольшими партиями по мере спроса. Масло сливочное растапливают, доводят до кипения и заправляют отварной картофель.

**Температура подачи:** не ниже 65°С**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № 130309  
Наименование изделия: **Каша гречневая рассыпчатая**

Номер рецептуры: № 255; 130309

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2 часть 1996 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа Гречневая	33,98	33,3
Вода	67,5	67,5
Соль	0,25	0,25
Масло сливочное	3	3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
4,22	3,57	19,04	125	0

#### Технология приготовления:

Крупу гречневую перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду 90-110°C. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Для упревания каши гречневой из ядрицы быстрорастворивающейся требуется 1-1,5 часа. Масло сливочное растапливают, доводят до кипения и заправляют кашу гречневую.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 230103

Наименование изделия: **Кефир**

Номер рецептуры: № 698; 230103

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кефир	103,09	100,00
<b>Выход:</b>		<b>100,00</b>

Примечание: допускается выдать кефир емкостью 0,2 л в упаковке.

### Химический состав данного блюда: 100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,90	2,50	4	53	0,7

### Технология приготовления:

Ёмкости с кефиром протирают. Непосредственно перед употреблением вскрывают и разливают по стаканам, в групповых ячейках. Кефир поступивший в упаковке емкостью 0,2 л подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).

**Температура подачи:** 15 ± 2° С

**Срок реализации:** не более 1-го часа

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160237

Наименование изделия: **Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте**

Номер рецептуры: № 645; 160237

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вода	80	80
Сок фруктовый в ассортименте	30	30
Крахмал картофельный	4	4
Сахар-песок	12	12
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,31	0,03	19,12	77,33	0,6

### Технология приготовления:

Сок разбавляют горячей водой, доводят до кипения. Добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Охлаждают до температуры подачи.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог:** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

120406

Наименование изделия:

**Кнели рыбные отварные собственного производства**

Номер рецептуры: № 07049; 120406

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное	73,68	70
Молоко	30	30
Мука Пшеничная	10	10
Соль	0,5	0,5
Яйцо*	4	4
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
13,69	1,97	8,43	105,98	0,88

### Технология приготовления:

Филе рыбное без кожи и костей размораживают, промывают, нарезают на куски, мелко измельчают. Из подсушенной муки, молока и соли готовят густой молочный соус, охлаждают. К рыбному фаршу добавляют соус молочный, яйца сырые, тщательно вымешивают, разделяют на кнели (массой 20-25 г), укладывают кнели, заливают горячей водой и варят при медленном кипении 90-110°C в течение 20-25 мин.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160212  
 Наименование изделия: **Компот из плодов свежих (апельсин)**

Номер рецептуры: № 636; 160212

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Апельсины	15	15
Сахар-песок	11	11
Вода	80	80
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,14	0,03	12,2	50,34	9

### Технология приготовления:

Апельсины тщательно промывают, нарезают тонкими кружочками, заливают теплым сиропом, дают настояться. Приготавливают сироп. В кипящую воду закладывают сахар, доводят до кипения 90-110°C и проваривают в течение 10 мин. Готовый напиток охлаждают до температуры подачи. Допускается отпускать вместе с фруктами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160213  
 Наименование изделия: **Компот из плодов свежих (лимон)**

Номер рецептуры: № 646; 160213

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996-1997 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Лимоны	7	7
Вода	85	85
Сахар-песок	11	11
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,06	0,01	11,2	46,27	2,8

### Технология приготовления:

Лимоны тщательно промывают, нарезают тонкими кружочками, заливают теплым сиропом, дают настояться. Приготавливают сироп. В кипящую воду закладывают сахар, доводят до кипения 90-110°C и проваривают в течение 10 мин. Добавляют нарезанные плоды доводят до кипения и проваривают 10-12 минут. Готовый напиток охлаждают до температуры подачи. Допускается отпускать вместе с фруктами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог:** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта №

120535

Наименование изделия:

**Котлеты мясные рубленые собственного  
производства, запеченные с соусом  
молочным**

Номер рецептуры: № 453; 120535

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденное	45,68	45
или Говядина крупный кусок замороженное	50	45
Хлеб пшеничный	17	17
Вода	20	20
Соль	0,5	0,5
<b>Масса котлетной массы:</b>		<b>82</b>
Молоко	17	17
Масло сливочное	1	1
Мука Пшеничная	3,9	3,9
<b>Масса соуса:</b>		<b>25</b>
Масло растительное	3	3
<b>Масса полуфабриката:</b>	<b>-</b>	<b>110</b>
<b>Выход:</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
10,58	12,11	12,27	200,32	0,1

### Технология приготовления:

Подготовленное мясо нарезают на куски, мелко измельчают вместе с хлебом пшеничным, предварительно размоченным в молоке или воде, добавляют соль, тщательно перемешивают и формируют котлеты непанированные, которые укладывают на противень, предварительно смазанный маслом растительным. В середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым соусом молочным и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 250-280 °С в течение 20-25 мин.

**Для приготовления соуса молочного:** муку пшеничную просеивают, подсушивают (без масла) до светло-желтого цвета при постоянном помешивании, охлаждают, разводят молоком и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 7-10 мин. Затем в соус добавляют соль, процеживают, доводят до кипения, заправляют маслом сливочным прокипяченным, помешивая, прогревают соус до температуры 80-85 °С, но не кипятят.

**Температура подачи:**

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

120401

Наименование изделия:

**Котлеты рубленные из фарша рыбного**

Номер рецептуры: № 388; 120401

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе б/к трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное	80	76
Молоко	10	10
Хлеб пшеничный	15	15
Яйцо	2	2
Соль	0,5	0,5
<b>Масса фарша:</b>		103
Сухари панировочные	10	10
<b>Масса полуфабриката:</b>		113
Масло растительное	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
15,09	3,98	15,44	158,36	0,82

Вес брутто рыбы дан из расчета содержания глазури 5%. При ином содержании глазури необходимо пересчитать массу брутто филе рыб.

### Технология приготовления:

Подготовленное филе рыбное без кожи и костей размораживают, промывают, дают стечь воде, нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом пшеничным, добавляют соль, предварительно подготовленное яйцо, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях Полуфабрикат котлет укладывают на противень, смазанный маслом растительным и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 250-280°C в течение 20-25 мин до готовности до готовности. Допускается готовое блюдо полить соусом и прогреть.

**Температура подачи:**

не ниже 65°C

**Срок реализации:**

не более одного часа с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

**120619**

Наименование изделия:

**Котлеты рубленые из птицы (цыплята)  
собственного производства, запеченные с  
соусом молочным**

Номер рецептуры: № 501; 120619

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
П/ф из птицы (цыплята) бескостные охлажденные	43,74	43,3
или П/ф из птицы (цыплята) бескостные замороженные	46,56	43,3
Хлеб пшеничный	18	18
Вода	21,7	21,7
Соль	0,6	0,6
<b>Масса котлетной массы:</b>		<b>83</b>
Молоко	26	26
Масло сливочное	1,6	1,6
Мука Пшеничная	2	2
Вода	16	16
Соль	0,2	0,2
<b>Масса соуса:</b>		<b>40</b>
Сыр полутвердый	2,15	2
<b>Масса полуфабриката:</b>	-	<b>130</b>
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
12,18	11,26	11,88	191,74	0,95

### Технология приготовления:

Подготовленную мякоть птицы мелко измельчают. Измельченное мясо птицы соединяют с замоченным в воде хлебом пшеничным, добавляют соль, хорошо перемешивают и выбивают. Готовую котлетную массу разделяют на котлеты, укладывают на предварительно смазанный маслом противень, в середине по длине делают углубления. Заполняют его густым соусом молочным, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 250-280 °С в течение 20-25 мин.

**Для приготовления соуса молочного:** муку пшеничную просеивают, подсушивают (без масла) до светло-желтого цвета при постоянном помешивании, охлаждают, разводят молоком и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении 90-110 °С в течение 7-10 мин. Затем в соус добавляют соль, процеживают, доводят до кипения, заправляют маслом сливочным прокипяченным, помешивая, прогревают соус до температуры 80-85 °С, но не кипятят.

**Температура подачи:**

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

**120401**

Наименование изделия:

**Котлеты рубленые из фарша рыбного**

Номер рецептуры: № 388; 120401

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное	80	76
Молоко	10	10
Хлеб пшеничный	15	15
Яйцо*	2	2
Соль	0,5	0,5
<b>Масса фарша:</b>		<b>103</b>
Сухари панировочные	10	10
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>113</b>
Масло растительное	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда на 100 гр**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
15,09	3,98	15,44	158,36	0,82

**Технология приготовления:**

Филе рыбное без костей размораживают, промывают, дают стечь воде, нарезают на куски мелко измельчают вместе с замоченным в молоке хлебом пшеничным, добавляют соль, предварительно подготовленное яйцо, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты, панируют в сухарях и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 250-280°С в течение 20-25 мин. до готовности. Допускается готовое блюдо полить соусом и прогреть.

**Температура подачи:**

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 190117

Наименование изделия: **Крендель сахарный**

Номер рецептуры: № 460; 190117

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука Пшеничная	56	56
Вода	13	1,3
Сахар-песок	16	16
Масло сливочное	14	14
Яйцо*	6,8	6,8
Дрожжи сухие <i>или</i>	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	2	2
Яйцо*	0,5	0,5
Соль	0,3	0,3
Сахар-песок	3	3
Масло растительное д/смазки противня	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
7,15	13,43	58,33	382,27	0

### Технология приготовления:

Тесто готовят безопасным способом: в подготовленную емкость вливают подогретую до температуры 35-40°C воду, добавляют дрожжи (дрожжи сухие предварительно смешивают с небольшим количеством муки), сахар, соль, предварительно подготовленные яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят растопленное масло сливочное, замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок емкости. Емкость закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз. Готовое тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой. Разделку теста производят вручную, делят на куски массой 50-60г, которые скатывают в жгут и свертывают его восьмеркой. Крендели-полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом листы, смазывают яйцом, посыпают сахарным песком и выпекают в течение 10-15 минут при температуре 220-250°C. Готовое изделие охлаждают.

**Температура подачи:** 25 ±5°C

не более 16 часов с момента приготовления (при температуре хранения 4±2°C)

**Срок реализации:**

**Технолог**

## Технологическая карта

Технологическая карта № 120233

Наименование изделия: **Крокеты из моркови с изюмом**

Номер рецептуры: № 220; 120233

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть 1996-1997 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	95	95
или Морковь столовая свежая	126,67	95
Масло сливочное	2,5	2,5
Изюм	5,1	5
Сахар-песок	5	5
Крупа Манная	8	8
Яйцо*	4	4
Мука Пшеничная	5	5
Масло сливочное	2,5	2,5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,26	4,85	24,05	154,27	4,75

### Технология приготовления:

Овощи сортируют, моют, очищают. Очищенные овощи промывают проточной водой в течение 5 минут. Подготовленную морковь нарезают ломтиками и припускают в масле сливочном, в конце припускания добавляют подготовленный изюм. Затем морковь и изюм протирают, добавляют сахар-песок, всыпают тонкой струйкой крупу манную, проваривают массу в течение 10-12 мин, охлаждают до температуры 60-70°C. В охлажденную массу вводят яйца, перемешивают, формируют крокеты массой 10-15 г в виде шариков, панируют их в муке, укладывают на противень, смазанный маслом сливочным, и запекают в течение 15-20 мин при температуре 180-220°C до готовности.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 130107

Наименование изделия: **Лепешки картофельные**

Номер рецептуры: № 08017; 130107

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2006г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный	80	80
или Картофель свежий продовольственный	114,29	80
Яйцо*	5	5
Мука Пшеничная	26	26
Сметана 15%	5	5
Соль	0,25	0,25
Масло растительное	3	3
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
5,23	4,98	31,48	191,36	8,02

### Технология приготовления:

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий, очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

Подготовленный картофель отваривают до готовности, протирают, охлаждают до температуры 50-60°С, добавляют яйцо, муку пшеничную просеянную, сметану, соль и перемешивают. Приготовленную картофельную массу разделяют на лепешки толщиной 1 см, укладывают на смазанный маслом растительным противень, посыпают поверхность лепешек мукой и выпекают при температуре 150-180°С до образования золотистой корочки в течение 5-7 минут.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 140113**Наименование кулинарного изделия (блюда): **Масло коровье сладкосливочное несоленое**

Номер рецептуры: № 96; 140113

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное	100	100
Выход:		<b>100</b>

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	
0,8	82,5	0,8	748	0

**Технология приготовления:**

С упаковок масла снимают наружное покрытие и порционируют и хранят его при температуре 4±2°C.

**Температура подачи:** 14 °С**Срок реализации:** не более 1-го часа**Технолог** \_\_\_\_\_





**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 140112**Наименование кулинарного изделия (блюда): **Масло коровье сладкосливочное несоленое\***

Номер рецептуры: № 96; 140112

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное	100	100
Выход:		<b>100</b>

\*Масло коровье сладкосливочное несоленое (порционное)

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	
0,8	82,5	0,8	748	0

**Технология приготовления:**

Масло сливочное подают в индивидуальной упаковке. Хранят его при температуре 4±2°С.

**Температура подачи:** 14 °С**Срок реализации:** не более 1-го часа**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 140110

Наименование изделия: **Масло коровье сладкосливочное несоленое**

Номер рецептуры: № 96; 140110

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное	100	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Допускается замена на порционное масло

**Химический состав данного блюда на 100гр :**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,80	82,5	0,80	748	0

**Технология приготовления:**

Масло сливочное растапливают и доводят до кипения 105-115°C, подают к блюду.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 140201

Наименование изделия: **Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности**

Номер рецептуры: № 09004; 140201

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко сгущенное	105,26	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр :

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
7,2	8,5	55,5	328	1

### Технология приготовления:

Консервные банки промывают, вытирают насухо, вскрывают. Молоко сгущенное порционируют из банки.

**Температура подачи:** 20±5°С.

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента вскрытия

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № 230105

Наименование изделия: **Молоко**

Номер рецептуры: № 697; 230105

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко ультрапастеризованное	105,26	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

#### Химический состав данного блюда:100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
3,00	3,20	4,7	60	0,6

Примечание: допускается выдать молоко емкостью 0,2 л в упаковке.

#### Технология приготовления:

Упаковку с молоком протирают. Переливают в емкость, кипятят в течение 1-2 минут, охлаждают и разливают по стаканам, в групповых ячейках. Напиток поступивший в упаковке емкостью 0,2 л подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).

Температура подачи:  $15 \pm 2^{\circ} \text{C}$

Срок реализации: не более 1-го часа

Технолог \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160238  
Наименование изделия: **Напиток витаминный**

Номер рецептуры: № 638;160238

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Шиповник (сухой)	4	4
Сахар-песок	10	10
Вода	90	90
Изюм	4,08	4
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда:100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,23	0,08	14,55	62,5	26

### Технология приготовления:

Плоды шиповника и изюма тщательно промывают проточной холодной водой, заливают кипятком и варят в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 минут. Отвар настаивают. После этого отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают до температуры подачи.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160242  
Наименование изделия: **Напиток из плодов сухих (изюм)**

Номер рецептуры: № 638; 160242

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной- М: Хлебпродинформ, 2004 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кислота лимонная	0,01	0,01
Сахар-песок	7	7
Вода	105	105
Изюм	6,1	6
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда:100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,14	0,03	10,94	44,79	0

### Технология приготовления:

Изюм тщательно промывают проточной холодной водой, заливают кипятком и варят в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 минут. Напиток настаивают. После этого напиток процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают до температуры подачи.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160103

Наименование изделия: **Кофейный напиток злаковый на молоке**

Номер рецептуры: № 692; 160103

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	4	4
Вода	60	60
Сахар-песок	10	10
Молоко	50	50
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда 100гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,90	1,70	14,73	83,38	0,3

### Технология приготовления:

В кипящую воду всыпают порошок напитка кофейного, доводят до кипения 90-110°C, отстаивают в течение 3-5 мин, процеживают, добавляют горячее молоко, сахар, тщательно перемешивают и доводят до кипения.

Готовый напиток кофейный разливают в стаканы или чашки.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта № 160104

Наименование изделия: **Кофейный напиток из цикория с молоком**

Номер рецептуры: № 692; 160104

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	60	60
Напиток из цикория	1,6	1,6
Сахар-песок	10	10
Вода	40	40
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда 100гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,95	1,92	13,83	80,19	0,36

### Технология приготовления:

Смесь молока и воды довести до кипения 90-110°C, добавить сахар-песок и цикорий растворимый и вновь довести до кипения.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160236

Наименование изделия: **Напиток молочный**

Номер рецептуры: № 670; 160236

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Повидло вишня (или джем, или варенье)	10	10
или повидло смородина (или джем, или варенье)	10	10
Молоко	50	50
Вода	45	45
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда: 100г

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,50	1,60	8,45	54,4	0,3

### Технология приготовления:

Повидло (джем, варенье) разбавляют горячей водой, доводят до кипения, затем процеживают, а при использовании варенья одновременно процеживают и протирают плоды или ягоды (если варенье с косточками-косточки удаляют). Добавляют горячее прокипяченное молоко, доводят до кипения и проваривают в течение 10 мин. Затем охлаждают до температуры подачи. Допускается отпустить вместе с плодами или ягодами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160235  
 Наименование изделия: **Напиток морковный**

Номер рецептуры: № 672; 160235

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания 2013; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Апельсины	5	5
Морковь столовая	37,5	30
Сахар-песок	8	8
Вода	100	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Возможна замена на нектар или сок в ассортименте.

### Химический состав данного блюда: 100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,44	0,04	10,47	44,57	4,5

### Технология приготовления:

Апельсины тщательно моют, нарезают кружочками. Морковь очищают и промывают под проточной водой в течение 5 минут, натирают, добавляют в кипящую воду, за 5-8 минут до окончания варки добавляют подготовленные апельсины, затем напиток процеживают. После процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают до температуры подачи.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160117

Наименование изделия: **Напиток фруктовый**

Номер рецептуры: № 10022;160117

Наименование сборника рецептов: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Фиточай цветочно-плодовый или Фиточай фильтр-пакет цветочно-плодовый	1 0,5шт	1 0,5шт
Сахар-песок	8	8
Вода	108	108
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда:100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,00	0,00	7,99	31,92	0

### Технология приготовления:

Для приготовления напитка, воду кипятят, добавляют сахар доводят до кипения 90-110°C. Перемешивают до полного растворения сахара. Добавляют фиточай и настаивают 15-20 минут. Процеживают , доводят до кипения 90-110°C и остужают до температуры подачи.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № **160234**  
 Наименование изделия: **Напиток из цитрусовых**

Номер рецептуры: № 699; 160234

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Лимоны	4	4
Мандарины	3	3
Сахар-песок	11	11
Вода	100	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда: 100гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,06	0,01	11,33	46,39	2,74

### Технология приготовления:

Лимоны и мандарины тщательно промывают. В кипящую воду 90-110°C закладывают сахар-песок, варят 5 мин. Лимоны и мандарины нарезают тонкими кружочками, закладывают в приготовленный сироп, доводят до кипения 90-110°C и проваривают 10-12 мин. Затем процеживают и охлаждают. Допускается отпускать вместе с фруктами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100503

Наименование изделия: **Огурцы консервированные без уксуса**

Номер рецептуры: № 17;100503

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы консервированные (без уксуса)	111,1	100
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,8	0,1	1,7	13	5

### Технология приготовления:

Банки промывают проточной водой, вытирают насухо, вскрывают. Огурцы нарезают наискось.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100519  
 Наименование изделия: **Огурцы свежие**

Номер рецептуры: № 16; 100519

Наименование сборника рецептов: Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах 2006; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы свежие	105,26	100
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,8	0,1	2,5	14	10

### Технология приготовления:

Огурцы свежие промывают в проточной воде в течение 5 минут, отрезают место прикрепления плодоножки, нарезают на порции.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

**120301**

Наименование изделия:

**Омлет натуральный, запеченный**

Номер рецептуры: № 340; 120301

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо*	75	75
Молоко	30	30
Соль	0,25	0,25
<b>Масса омлетной смеси:</b>		<b>105</b>
Масло сливочное	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень из расчета 0,5 гр. на 1 порцию

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
10,44	11,24	1,95	150,71	0,18

### Технология приготовления:

К предварительно подготовленному яйцу добавляют молоко, соль и аккуратно перемешивают (не взбивая!). Масло сливочное растапливают и доводят до кипения. Приготовленную смесь выливают на противень, политый маслом сливочным, слоем не более 2,5-3 см и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 180-200°C в течение 8-10 мин. Готовый омлет натуральный напекают на помии

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2 часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта №

120536

Наименование изделия:

**Печень по-строгановски**

Номер рецептуры: № 431; 120536

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Печень говяжья замороженная	89,16	74
Томатная паста	2	2
Сметана 15%	32,5	32,5
Соль	0,5	0,5
Масло сливочное	3,25	3,25
Мука Пшеничная	3,25	3,25
Соль	0,16	0,16
Вода	32,5	32,5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
14,92	10,34	4,17	183,84	25,45

### Технология приготовления:

Печень размораживают, зачищают от пленок, желчных протоков, промывают, нарезают брусочками, заливают кипятком и припускают в небольшом количестве при температуре 90-110°C воды в течение 5 мин при помешивании, отвар сливают.

Печень, припущенную заливают соусом сметанным, добавляют томат-пасту, соль, доводят до кипения, тушат при температуре 100-120 °С в течение 20-25 мин при слабом кипении до готовности.

Отпускают блюдо вместе с соусом, в котором тушилась печень.

**Для приготовления соуса сметанного:** муку просеивают, слегка просушивают (без масла), охлаждают, перетирают с маслом сливочным. В протертую с маслом муку вливают 1/4 часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. В готовый соус белый кладут прокипяченную сметану, размешивают, заправляют солью, варят при постоянном помешивании в течение 3-5 минут.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Плов мясной**

Номер рецептуры: № 443; 120550

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденная или	48,73	48
Говядина крупный кусок замороженная	53,33	48
Масло сливочное	4,6	4,6
Лук репчатый очищенный или Лук репчатый свежий	4,7 5,6	4,7 4,7
Морковь очищенная или Морковь столовая свежая	5,3 6,63	5,3 5,3
Томатная паста	3,4	3,4
Крупа рисовая	23,88	23,4
Вода	54	54
Соль	0,75	0,75
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 100г:**

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
10,9	11,72	19,69	224,22	2,27

**Технология приготовления:**

Подготовленное мясо нарезают кусочками весом 10-15 г. Очищенные овощи промывают проточной водой в течение 5 минут. Мелко нарезанные морковь и лук припускают с томат-пастой. Нарезанное кусочками мясо посыпают солью и припускают в течение 15-20 минут, затем добавляют припущенные овощи с томат-пастой. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения 90-110°C, затем кладут промытую рисовую крупу и варят до готовности. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100520  
Наименование изделия: **Помидоры свежие**

Номер рецептуры: № 19; 100520

Наименование сборника рецептов: Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах 2006; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Помидоры свежие	117,65	100
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,10	0,20	3,80	24,00	25,00

### Технология приготовления:

Помидоры свежие промывают в проточной воде в течение 5 минут, удаляют прикрепления плодоножки, нарезают на порции.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120603

Наименование изделия:

Птица отварная

Номер рецептуры: № 487; 120603

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
П/ф из птицы бескостные охлажденные или	131,31	130
П/ф из птицы бескостные замороженные	139,78	130
Вода	300	300
Соль	0,8	0,8
<b>Выход готового продукта</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 1 гр.на 1 порцию; допускается готовое блюдо сразу полить соусом и прогреть.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
28,08	23,92	0	309,40	2,34

#### Технология приготовления:

Мясо птицы закладывают в воду (2-2,5л воды на 1 кг птицы), доводят до кипения 90-110°C, снимают образовавшуюся на поверхности бульона пену, добавляют соль, и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. Сваренную птицу достают из бульона, дают остыть и по мере спроса нарезают на порции.

Нарезанные порции птицы заливают горячим бульоном (1/2 от массы отварной птицы), доводят до кипения и хранят при температуре не ниже 75°C и не более 1-го часа.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 1-го часа с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

**120318**

Наименование изделия:

**Пудинг из творога запеченный**

Номер рецептуры: № 362; 120318

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог 9 % жирн.	83,84	83
Крупа Манная	8	8
Сахар-песок	5	5
Яйцо*	5	5
Соль	0,25	0,25
Масло сливочное	2	2
Ванилин	0,01	0,01
Сухари панировочные	2,5	2,5
Сметана 15%	2,5	2,5
Вода	10	10
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>118</b>
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
16,82	10,29	16,77	226,92	0,43

### Технология приготовления:

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают тонкой струйкой крупу манную и, помешивая, заваривают. В протертый творог добавляют яичный желток, растертый с сахаром-песком, соль, охлажденную заваренную крупу манную, размягченное масло сливочное (1/2 от рецептурной нормы). Массу тщательно перемешивают. Белок взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают слоем толщиной 3-5 см на политые маслом сливочным и посыпанные сухарями противни (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате 20-30 минут при температуре 220-280°C. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, нарезают на порции.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120229

Наименование изделия:

**Пудинг манный**

Номер рецептуры: № 318; 120229

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа Манная	25,5	25,5
Молоко	25	25
Вода	66	66
Соль	0,3	0,3
Сахар-песок	5	5
Яйцо*	5	5
Масло сливочное	3	3
Сухари панировочные	3	3
Сметана 15%	3	3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
4,52	4,72	26,55	166,87	0,16

#### Технология приготовления:

Крупу манную просеивают, засыпают в кипящее молоко с водой 90-110°C и варят при непрерывном помешивании в течение 20 мин. Соль, сахар-песок добавляют за 5-10 мин до окончания варки каши. В готовую вязкую кашу манную, охлажденную до температуры 60-70°C, добавляют растертые с сахаром-песком яичные желтки, масло сливочное, тщательно вымешивают массу, вводят в нее взбитые в густую пену яичные белки. Затем массу выкладывают ровным слоем толщиной 4-5 см, политые в формочки маслом сливочным (предварительно растопленным и доведенным до кипения), и посыпают сухарями, поверхность покрывают сметаной и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате в течение 8-10 минут при температуре 180-200°C до образования на его поверхности румяной корочки.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

130101

Наименование изделия:

**Пюре картофельное**

Номер рецептуры: № 520; 130101

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	83	83
или Картофель свежий продовольственный	118,57	83
Молоко	18	18
Масло сливочное	2	2
Соль	0,5	0,5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,22	2,56	14,39	89,67	8,41

### Технология приготовления:

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий, очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу. Подготовленный картофель заливают горячей подсоленной водой 90-110°С. Уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля. Картофель варят в течение 25-30 мин до готовности. Затем воду сливают, картофель подсушивают, горячий картофель протирают, добавляют в 2-3 приема кипяченое молоко. Масло сливочное растапливают, доводят до кипения, заправляют пюре картофельное и тщательно перемешивают.

**Температура подачи:**

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120609

Наименование изделия:

**Рагу из мяса птицы**

Номер рецептуры: № 489; 120609

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
П/ф из птицы (курица или индейка) бескостные охлажденные	30,3	30,0
или П/ф из птицы (курица или индейка) бескостные замороженные	32,26	30,0
Соль	1	1
<b>Масса птицы отварной:</b>		<b>25</b>
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	46	46
или Картофель свежий продовольственный	65,71	46
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	10	10
или Морковь столовая свежая	12,5	10
Томатная паста	1,2	1,2
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	6	6
или Лук репчатый свежий	7,14	6
Мука пшеничная	5	5
Масло растительное	2	2
Бульон куриный (вода)	30	30
<b>Масса гарнира и соуса готовых:</b>		<b>75</b>
<b>Выход готового продукта</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
8,62	7,79	12,4	148,68	6,78

#### Технология приготовления:

**Примечание:** Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают.

Подготовленное филе птицы нарезают кусочками весом 15-20 г, закладывают в горячую воду, быстро доводят до кипения 90-110°С, снимают с поверхности бульона пену, добавляют соль, и варят в закрытой посуде до готовности. Остальные овощи моют, очищают. Очищенные овощи промывают в проточной воде в течение 5 минут. Картофель нарезают кубиками. Подготовленные морковь и лук репчатый нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды (или бульона) и томат-пасты 5-10 минут при температуре 90-110°С. Подготовленные овощи соединяют с птицей и тушат в закрытой посуде при температуре 100-120°С в течение 15-20 минут.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_



**Технологическая карта**

Технологическая карта № 130203

Наименование изделия: **Рагу из овощей**

Номер рецептуры: № 486; 130203

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть 1996-1997 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	45	45
или Картофель свежий продовольственный	64,29	45
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	20	20
или Морковь столовая свежая	25	20
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	10	10
или Лук репчатый свежий	11,9	10
Вода	30	30
Масло растительное	4	4
<b>Масса припущенных овощей:</b>		<b>75</b>
Масло растительное	0,9	0,9
Томатная паста	2,4	2,4
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	2,4	2,4
или Морковь столовая свежая	3	2,4
Мука пшеничная	1	1
Сахар-песок	0,75	0,75
Вода	23	23
<b>Масса готового соуса красного основного:</b>		<b>30</b>
Чеснок	0,4	0,3
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,73	5,15	11,69	99,87	7,73

**Технология приготовления:**

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий, очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу. Остальные

очищенные овощи промывают под проточной водой в течение 5 минут. Картофель нарезают кубиками или дольками, припускают при температуре 90-110°С в течение 10-15 минут.

Подготовленную морковь нарезают кубиками или дольками, лук репчатый шинкуют.

Подготовленные овощи припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного. Картофель и овощи припущенные соединяют, добавляют соус красный основной и тушат в течение 10-15 минут. За 5-10 минут до готовности добавляют чеснок свежий, растертый с солью и тушат до готовности.

**Для приготовления соуса красного основного:** очищенную морковь нарезают мелкой соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-15 минут, затем вводят томат-пасту и при слабом кипении 90-110°С припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и подсушивают при температуре 150-160°С, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета до температуры 70-80°С и разводят теплой водой в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящую воду, затем добавляют припущенные с томат-пастой овощи и при слабом кипении варят в течение 20-30 минут. В конце варки добавляют соль, сахарный песок. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

110207

Наименование изделия:

**Рассольник домашний на мясном бульоне**

Номер рецептуры: № 131; 110207

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат или Капуста белокочанная свежая	8 10	8 8
Картофель свежий очищенный полуфабрикат или Картофель свежий продовольственный	30 42,86	30 30
Морковь столовая очищенная полуфабрикат или Морковь столовая свежая	4 5	4 4
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат или Лук репчатый свежий	4 4,76	4 4
Огурцы консервированные (без учета заливки)	6	6
Масло сливочное	2	2
Бульон мясной (или вода)	70	70
Соль	0,12	0,12
Сметана 15%	2	2
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,94	2,1	6,08	47,36	6,31

#### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используется бульон (или вода), полученные при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают.

Остальные очищенные овощи промывают в проточной воде в течение 5 минут. У белокочанной капусты удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в течение 5 минут. Морковь, лук мелко шинкуют и припускают в небольшом количестве бульона (или воды) с добавлением масла растительного в течение 10-15 мин. Огурцы соленые режут тонкой соломкой и припускают в небольшом количестве воды в течение 15 мин. Капусту свежую шинкуют. Подготовленный картофель нарезают брусочками.

В кипящий бульон (или воду) 90-110°С кладут капусту нашинкованную, доводят до кипения, закладывают нарезанный картофель, а через 5-10 мин припущенные овощи: морковь, лук, огурцы соленые. За 5-7 мин до готовности добавляют соль и варят рассольник до готовности. Готовый рассольник заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят его до кипения.

Примечание: Подготовленный картофель свежий очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

110208

Наименование изделия:

**Рассольник ленинградский на мясном бульоне**

Номер рецептуры: № 132;110208

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	30	30
или Картофель свежий продовольственный	42,86	30
Крупа Перловая	2	2
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	2	2
или Лук репчатый свежий	2,38	2
Огурцы консервированные (без учета заливки)	6	6
Масло сливочное	2	2
Бульон мясной (или вода)	75	75
Соль	0,1	0,1
Сметана 15%	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
2,02	2,11	6,88	50,6	3,71

#### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используется бульон (или вода), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают.

Очищенные овощи промывают в проточной воде в течение 5 минут. Морковь, лук мелко шинкуют и припускают в небольшом количестве бульона (или воды) с добавлением масла растительного в течение 10-15 мин.

Крупу промывают несколько раз, меняя воду. Крупу перловую после промывания закладывают в кипящий бульон (или воду) 90-110°C, варят до полуготовности, отвар сливают. Подготовленный картофель нарезают брусочками или дольками. Огурцы соленые нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды в течение 15 мин.

В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, через 15-20 мин после закипания добавляют припущенные морковь, лук и припущенные огурцы соленые. За 5-7 мин до окончания варки рассольника добавляют соль, перемешивают. Готовый рассольник заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят его до кипения.

Примечание: Подготовленный картофель свежий очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

130312

Наименование изделия:

**Рис отварной с овощами**

Номер рецептуры: № 511; 130312

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа Рисовая	29,59	29
Вода	62	62
Масло сливочное	3	3
Морковь столовая очищенная полуфабрикат или	10	10
Морковь столовая свежая	12,5	10
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат или	5	5
Лук репчатый свежий	5,95	5
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,25	2,79	23,74	124,56	1

### Технология приготовления:

Крупу рисовую перебирают, промывают, кладут в подсоленную кипящую воду 90-110°C (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки и варят при слабом кипении. В конце варки добавляют масло сливочное (предварительно растопленное и доведенное до кипения) (1/2 от рецептурной нормы). Овощи сортируют, моют, очищают. Овощи очищенные промывают в проточной воде в течение 5 минут. Морковь шинкуют, затем припускают с мелко нарезанным репчатым луком в небольшом количестве воды с добавлением масла (используют оставшееся масло сливочное) 5-8 минут. Соединяют с отварным рисом и, помешивая, прогревают в течение 10-15 минут.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 130301

Наименование изделия: **Рис отварной**

Номер рецептуры: № 511; 130301

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа Рисовая	35,71	35
Вода	210	210
Масло сливочное	3	3
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,47	2,83	27,32	138,99	0

### Технология приготовления:

Крупу рисовую перебирают, промывают сначала в холодной, затем в горячей воде. Подготовленный рис засыпают в кипящую подсоленную воду 90-110°C (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают. Масло сливочное растапливают и доводят до кипения. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют прокипеченным маслом сливочным, перемешивают и прогревают.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

120408

Наименование изделия:

**Рыба (филе) запеченная**

Номер рецептуры: № 372; 120408

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное	124,21	118
Мука Пшеничная	6	6
Масло растительное	4	4
Соль	0,5	0,5
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
19,53	4,78	4,19	137,42	1,18

### Технология приготовления:

Подготовленное филе рыбное промывают, нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке, выкладывают на смазанный маслом растительным противень и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 250-280 °С с двух сторон по 5-7 минут с каждой стороны до готовности.

**Температура подачи:**

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

120405

Наименование изделия:

**Рыба (филе) припущенная**

Номер рецептуры: № 371; 120405

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное	128,42	122
Соль	0,5	0,5
Лук репчатый свежий	2,38	2
Лук репчатый очищенный полуфабрикат	2	2
Лавровый лист	0,01	0,01
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
19,55	0,74	0,16	85	1,42

### Технология приготовления:

Подготовленное филе рыбное без костей промывают, нарезают порционные куски, делают несколько надрезов и укладывают в лотки или гастроемкости с высокими бортами в один ряд кожей вверх, подливают воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/4 объема, добавляют соль и припускают рыбу в закрытой посуде при температуре 100-120 °С в течение 20-25 мин.

**Температура подачи:**

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120409

Наименование изделия:

**Рыба, запеченная с картофелем, по-русски**

Номер рецептуры: № 381; 120409

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	45	45
или Картофель свежий продовольственный	64,29	45
Филе трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное	41,05	39
Соль	0,6	0,6
Масло растительное	3	3
Сухари панировочные	1,5	1,5
Молоко	20	20
Мука Пшеничная	5	5
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
8,47	4,2	31,93	123,16	5,01

**Технология приготовления:**

**Примечание:** Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду 90-110°С. Уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля. Картофель варят в течение 25-30 мин до готовности. Подготовленное филе рыбное без костей промывают, нарезают на куски, посыпают солью, кладут на смазанную маслом сковороду, сверху кладут ломтики картофеля вареного очищенного, заливают соусом молочным (для запекания рыбы), посыпают сухарями панировочными и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 250-280 °С в течение 20-25 мин до образования румяной корочки на поверхности.

**Для приготовления соуса:** муку пшеничную просеивают, подсушивают (без масла) до светло-желтого цвета при постоянном помешивании, охлаждают, разводят молоком или молоком с добавлением бульона или воды и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 7-10 мин. Затем в соус средней густоты добавляют соль, процеживают, доводят до кипения. Готовый соус тщательно перемешивают, прогревают до температуры 80-85 °С, но не кипятят.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта № 230102

Наименование изделия: **Ряженка**

Номер рецептуры: № 698; 230102

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Ряженка	103,09	100,00
<b>Выход:</b>		<b>100,00</b>

Примечание: допускается выдать ряженку емкостью 0,2 л в упаковке.

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,90	2,50	4,2	54	0,3

### Технология приготовления:

Ёмкости с ряженкой протирают. Непосредственно перед употреблением вскрывают и разливают по стаканам, в групповых ячейках. Ряженку поступившую в упаковке емкостью 0,2 л подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).

**Температура подачи:**  $15 \pm 2^\circ \text{C}$

**Срок реализации:** не более 1-го часа с момента вскрытия упаковки

**Технолог**

---

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат из зеленого горошка**

Номер рецептуры: №112 ; 100543

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Лук репчатый свежий	17,9	15
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	15	15
Яйца	20	20
Горошек зеленый консервированный (без учета заливки)	50	50
Соль	0,5	0,5
Масло растительное	15	15
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 100гр

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
4,3	17,42	4,62	192,4	6,5

#### Технология приготовления:

Горошек зеленый консервированный проваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, затем откидывают и дают стечь отвару и охлаждают до температуры 8-10°C. Лук репчатый очищают, промывают в проточной воде в течении 5 минут, затем шинкуют и бланшируют. Сваренный вкрутую яйца очищают, рубят. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют соль, масло растительное и перемешивают непосредственно перед раздачей.

**Температура подачи:** не ниже +15 °С.

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Технолог

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100201

Наименование изделия: **Салат из капусты с растительным маслом**

Номер рецептуры: № 43; 100201

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат	94	94
или Капуста белокочанная свежая	117,5	94
Лимонная кислота	0,01	0,01
Сахар-песок	1	1
Масло растительное	10	10
Соль	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,64	10,08	9,63	136,84	25,67

### Технология приготовления:

Капусту промывают под проточной водой. У белокочанной капусты снимают 3-4 наружных листа и повторно промывают в течение 5 минут. Капусту шинкуют тонкой соломкой, кладут в посуду и перетирают с солью до появления сока, добавляют 2% раствор лимонной кислоты. Капусту посыпают сахаром, перемешивают, заправляют маслом растительным, непосредственно перед подачей.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов(при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100301

Наименование изделия: **Салат из моркови с растительным маслом**

Номер рецептуры: № 01016;100301

Наименование сборника рецептов: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	94	94
или Морковь столовая свежая	117,5	94
Масло растительное	7	7
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,22	7,09	6,49	95,83	4,7

### Технология приготовления:

Морковь сортируют, моют, очищают. Морковь сырую очищенную промывают проточной водой в течение 5 минут, нарезают мелкой, тонкой соломкой, заправляют маслом растительным, перемешивают непосредственно перед подачей.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов(при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат из отварного картофеля свежего огурца и зеленого салата**

Номер рецептуры: № 73; 100544

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	80	80
Картофель свежий продовольственный	114,29	80
Огурцы свежие	10,53	10
Салат свежий	6,94	5
Масло растительное	7	7
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,76	7,33	13,39	126,73	9,75

#### Технология приготовления:

**Примечание:** Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают.

Картофель промывают и варят в кожуре(при использовании очищенных полуфабрикатов-без кожуры) при слабом кипении и закрытой крышке, затем воду сливают. Картофель охлаждают, очищают, нарезают кубиками. У салата срезают место крепления стеблей. У огурцов удаляют место прикрепление плодоножки. Подготовленный салат нарезают соломкой, огурцы нарезают ломтиками. Овощи соединяют, добавляют соль, аккуратно перемешивают и заправляют маслом растительным непосредственно перед подачей.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Технолог

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100308

Наименование изделия: **Салат из отварной моркови с сыром**

Номер рецептуры: № 01023; 100308

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	81	81
или Морковь столовая свежая	101,25	81
<b>Масса моркови отварной:</b>	-	<b>80</b>
Сыр полутвердый	10,75	10
Масло растительное	10	10
Соль	0,3	0,3
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
3,37	13,02	5,59	154,65	4,12

### Технология приготовления:

Морковь сортируют, моют очищают. Очищенную морковь промывают в проточной воде в течение 5 минут. Подготовленную морковь погружают в кипяток и варят при слабом кипении до готовности, затем сливают воду и охлаждают до температуры 8-10°С, нарезают кубиками. Сыр зачищают от верхней пленки, натирают. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют соль, масло растительное, непосредственно перед подачей и перемешивают.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов(при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100526-1

Наименование изделия: **Салат из помидоров свежих и яблок**

Номер рецептуры: № 21; 100526-1

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Помидоры свежие	35,29	30
Яблоки свежие	65,22	60
Масло растительное	10	10
Соль	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,57	10,29	7,02	125,3	13,5

### Технология приготовления:

Подготовленные овощи промывают в проточной воде в течение 5 минут. У помидоров удаляют место прикрепления плодоножки. Яблоки моют и удаляют семенное гнездо. Яблоки и помидоры нарезают ломтиками. Овощи соединяют, аккуратно перемешивают, чтобы овощи не мялись. Непосредственно перед подачей солят и поливают растительным маслом.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов(при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № **100509**  
 Наименование изделия: **Салат из сборных овощей**

Номер рецептуры: № 37; 100509

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат	50	50
или Капуста белокочанная свежая *	62,5	50
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	30	30
или Морковь столовая свежая продовольственная *	37,5	30
Помидоры свежие	5,88	5
Огурцы свежие	5,26	5
Масло растительное	10	10
Соль	0,5	0,5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

\* С 1 марта капусту и морковь припускают

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,39	10,09	4,74	116,30	18,25

### Технология приготовления:

Морковь сортируют моют очищают. Капусту и морковь промывают в проточной воде в течение 5 мин, удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в проточной воде в течение 5 мин, шинкуют тонкой соломкой, кладут в посуду, соединяют с тертой морковью и перетирают с солью до появления сока. Помидоры и огурцы свежие моют, удаляют место крепления плодоножки и шинкуют соломкой. Подготовленные овощи соединяют, аккуратно перемешивают, перед подачей заправляют маслом растительным.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта № 100507

Наименование изделия:

### Салат из свежих огурцов с растительным маслом

Номер рецептуры: № 16; 100507

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы свежие	92,63	88
Масло растительное	12	12
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр. на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,70	12,08	2,2	120,2	8,8

#### Технология приготовления:

Огурцы промывают в проточной воде в течение 5 мин, отрезают место прикрепления плодоножки, нарезают кружочками. Перед отпуском огурцы солят, заправляют растительным маслом, непосредственно перед раздачей.

**Температура подачи:** не ниже +15 °С.

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Технолог

---

## Технологическая карта

Технологическая карта № **100524**  
Наименование изделия: **Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом**

Номер рецептуры: № 01072; 100524

Наименование сборника рецептов: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы свежие	94,74	90
Перец сладкий свежий	6,67	5
Масло растительное	10	10
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,79	10,09	2,5	112,5	19

### Технология приготовления:

Огурцы промывают в проточной воде в течение 5 мин, отрезают место крепления плодоножки, нарезают кружочками. Перец моют, удаляют плодоножку вместе с семенами, затем нарезают соломкой. Овощи соединяют, добавляют соль, аккуратно перемешивают и заправляют маслом растительным непосредственно перед подачей.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов, заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100407

Наименование изделия: **Салат из свеклы с растительным маслом**

Номер рецептуры: № 51; 100407

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла свежая очищенная полуфабрикат	94,4	94,4
или Свекла столовая свежая	125,87	94,4
<b>Масса вареной свеклы:</b>	-	<b>91</b>
Масло растительное	10	10
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,42	10,08	8,31	129,55	9,44

### Технология приготовления:

Подготовленную свеклу промывают в проточной воде в течение 5 минут.

Свеклу отваривают до готовности , охлаждают, очищают, нарезают мелкой соломкой или натирают. Перед отпуском салат посыпают солью, заправляют маслом растительным, непосредственно перед раздачей.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов(при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № **100508**  
 Наименование изделия: **Салат из соленых огурцов с луком**

Номер рецептуры: № 17; 100508

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы консервированные (без уксуса, без учета заливки)	84,4	76
Лук репчатый свежий	21,4	18
Лук репчатый свежий очищенный	18	18
Масло растительное	7	7
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда 100гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,86	7,11	2,77	80,19	5,6

**Технология приготовления:**

Банки промывают проточной водой, вытирают насухо, вскрывают. Огурцы нарезают наискось, добавляют шинкованный репчатый лук(предварительно подготовленный) и поливают растительным маслом.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов, заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

100541

Наименование изделия:

**Салат картофельный с растительным маслом**

Номер рецептуры: № 52; 100541

Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	75	75
Картофель свежий продовольственный	107,1	75
Огурцы консервированные (без учета заливки)	10,5	10,2
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	9	9
Лук репчатый свежий	10,7	9
Масло растительное	7	7
Соль	0,5	0,5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр. на 1 порцию

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Белки, г	Пищевые вещества			Витамин С, мг
	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	
1,71	7,32	13,14	125,7	8,91

### Технология приготовления:

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

Подготовленный лук промывают в проточной воде в течение 5 мин. Картофель варят в кожуре (при использовании очищенных полуфабрикатов-без кожуры) при слабом кипении и закрытой крышке, затем воду сливают. Картофель охлаждают, очищают, нарезают кубиками. Лук репчатый очищают, моют проточной водой в течение 5 минут, нарезают мелким кубиком, бланшируют кипятком. У огурцов удаляют место прикрепление плодоножки, нарезают ломтиками. Овощи соединяют, добавляют соль, аккуратно перемешивают и заправляют маслом растительным непосредственно перед подачей.

**Температура подачи:**

не ниже 15°C

**Срок реализации:**

незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C),  
заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат Мозаика**

Номер рецептуры: № 52; 100515-1

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	45	45
или Картофель свежий продовольственный	64,29	45
<b>Масса отварного картофеля</b>		44
Горошек зеленый консервы (без учета заливки)	10	10
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	30,3	30,3
или Морковь столовая свежая	37,88	30,3
<b>Масса отварной моркови</b>		30
Яйцо*	10	10
Соль	0,25	0,25
Масло растительное	6	6
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 100гр**

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
2,87	7,37	10,15	118,9	7,02

**Технология приготовления:**

**Примечание:** Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течение 5-7 мин, отвар сливают.

Морковь промывают в проточной воде в течение 5 мин. Картофель и морковь варят при слабом кипении и закрытой крышке, затем воду сливают. Овощи охлаждают, очищают, нарезают кубиками. Банки с консервированным зеленым горошком протирают и открывают. Зеленый горошек высыпают в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку в течение 3-5 мин. Сок сливают, горошек охлаждают. Яйца вареные очищают, мелко нарезают. Вареный картофель, морковь смешивают с зеленым горошком и яйцом. Непосредственно перед подачей, солят, заправляют растительным маслом.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов(при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.



### Технологическая карта

Технологическая карта № 100501-1

Наименование изделия: **Салат овощной с фасолью**

Номер рецептуры: № 71; 100501-1

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	55	55
или Картофель свежий продовольственный	78,6	55
<b>Масса картофеля отварного:</b>	-	<b>54</b>
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	10	10
или Морковь столовая свежая	12,5	10
<b>Масса моркови отварной:</b>	-	<b>9,9</b>
Фасоль продовольственная	5,1	5
Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки)	5,6	5
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	10	10
или Лук репчатый свежий	11,9	10
Масло растительное	10	10
Соль	0,3	0,3
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда на 100гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
2,46	10,35	12,91	155,4	7,25

**Технология приготовления:**

**Примечание:** Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Остальные подготовленные овощи промывают в проточной воде в течение 5 мин. Овощи отваривают. Фасоль моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг бобовых) на 5-8 часов, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Вареные охлажденные овощи очищают. Картофель, морковь нарезают мелкими кубиками, огурцы консервированные (без уксуса) нарезают тонкими ломтиками, лук репчатый шинкуют и бланшируют. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют соль, масло растительное и перемешивают непосредственно перед раздачей.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов(при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта № 100516

Наименование изделия: **Салат Осенний**

Номер рецептуры: № 71; 100516

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	50	50
или Картофель свежий продовольственный	71,43	50
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	5	5
или Лук репчатый свежий	5,95	5
Масло растительное	5	5
Свекла свежая очищенная полуфабрикат	30	30
или Свекла столовая свежая	40	30
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	20	20
или Морковь столовая свежая*	25	20
Соль	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

\* С 1 марта морковь отваривают, допускается нарезка кубиком

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,78	5,26	12,58	105,10	9,5

### Технология приготовления:

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу. Остальные подготовленные овощи промывают в проточной воде в течение 5 мин. Картофель, свеклу отваривают. Вареные охлажденные овощи картофель, свеклу нарезают кубиком, а морковь и лук шинкуют, лук репчатый ошпаривают. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют соль, масло растительное и перемешивают непосредственно перед раздачей.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов(при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № 130209

Наименование изделия: **Свекла тушеная**

Номер рецептуры: № 536; 130209

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла свежая очищенная полуфабрикат	103,3	103,3
или Свекла столовая свежая	137,73	103,3
Масло сливочное	3	3
Сметана 15%	5	5
Соль	0,25	0,25
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>109,2</b>
Масса свеклы тушеной		100
<b>Выход</b>		<b>100</b>

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,76	3,33	9,34	73,93	10,35

**Технология приготовления:**

Свеклу промывают проточной водой в течение 5 минут. Свеклу отваривают до готовности, нарезают соломкой и прогревают с маслом сливочным (предварительно растопленным и доведенным до кипения), затем добавляют сметану (предварительно прокипяченную) и тушат при температуре 100-120°C, периодически помешивая, в течение 10-15 мин.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 100612  
 Наименование изделия: **Сельдь с гарниром**  
 Номер рецептуры 55;100612  
 Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Сельдь с/с	10,2	10
Картофель свежий очищенный полуфабрикат или Картофель свежий	85	85
	121,4	85
Яйцо*	5	5
Масло растительное	4	4
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК)  
 \* Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
4,04	5,76	13,89	123,76	8,5

### Технология приготовления:

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу. Филе сельди и подготовленное яйцо нарезать кубиком. Подготовленный картофель варят в кожуре при слабой кипении (при использовании очищенных полуфабрикатов-без кожуры), охладить и нарезать мелким кубиком. Непосредственно перед подачей заправить растительным маслом и аккуратно перемешать ингредиенты.

**Температура подачи:** не ниже +15°С

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.



## Технологическая карта

Технологическая карта № 140106

Наименование изделия: **Соус сметанный**

Номер рецептуры: № 600; 140106

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Сметана 15%	60	60
Масло сливочное	5	5
Мука Пшеничная	10	10
Вода (Бульон мясной)	50	50
Соль	0,25	0,25
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр :

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
3,34	13,26	9,79	168	0,24

### Технология приготовления:

Для соуса сметанного муку пшеничную просеивают, слегка подсушивают (без масла), охлаждают, перетирают с маслом сливочным, добавляют к сметане с бульоном (или водой), доведенной до кипения 90-110°C, размешивают, заправляют солью, варят, при постоянном помешивании, в течение 3-5 мин, процеживают и вновь, помешивая, доводят до кипения.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

110305

Наименование изделия:

**Суп из овощей**

Номер рецептуры: № 135;110305

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокачанная очищенная полуфабрикат	15	15
или Капуста белокачанная свежая	18,75	15
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	30	30
или Картофель свежий продовольственный	42,86	30
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,76	4
Сметана	5	5
Масло растительное	5	5
Бульон (или вода)	75	75
Соль	0,24	0,24
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,16	5,89	6,43	83,39	8,12

#### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используют бульон (или воду), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают.

Очищенные овощи промывают в проточной воде в течение 5 минут. У белокачанной капусты удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в течение 5 минут.

Морковь режут соломкой, лук репчатый шинкуют и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 5-10 минут. Подготовленную капусту шинкуют.

Подготовленный картофель нарезают брусочками или дольками. В кипящий бульон (или воду) 90-110°С закладывают нашинкованную капусту, подготовленный картофель, варят 10-15 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавляют припущенные овощи, соль. Готовый суп заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят до кипения.

Примечание: Подготовленный картофель свежий очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

110330

Наименование изделия:

**Суп картофельный на мясном бульоне**

Номер рецептуры: № 133; 110330

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	45	45
или Картофель свежий продовольственный	64,29	45
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,76	4
Бульон мясной (или вода)	90	90
Масло растительное	1	1
Соль	0,2	0,2
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
2,22	1,19	7,94	46,68	5,1

### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используют бульон (или вода), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают. Остальные очищенные овощи промывают проточной водой в течении 5 минут. Подготовленные морковь, лук репчатый, нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве бульона (или воды) с добавлением масла растительного в течение 10-15 мин. Подготовленный картофель нарезают брусочками. В кипящий бульон закладывают картофель, соль, припущенные овощи доводят до кипения и варят 10-15 минут до готовности.

Примечание: Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

110329

Наименование изделия:

**Суп картофельный с бобовыми (фасоль)**

Номер рецептуры: № 139; 110329

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	20	20
или Картофель свежий продовольственный	28,57	20
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,76	4
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Масло растительное	2	2
Бульон(или вода)	70	70
Соль	0,12	0,12
Фасоль продовольственная	5,06	5
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда 100гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,56	2,19	6,21	51,32	2,6

**Технология приготовления:**

Для приготовления блюда используется бульон (или вода), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают.

Очищенные овощи промывают проточной водой в течение 5 минут. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь – мелкими кубиками, лук репчатый шинкуют. Измельченные морковь и лук репчатый припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-15 мин. Фасоль моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг бобовых) на 5-8 часов, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Воду сливают.

Подготовленную фасоль закладывают в кипящий процеженный бульон (или воду) 90-110°С, доводят до кипения, добавляют картофель, припущенные лук, морковь и варят до готовности.

Для буфет раздаточных: Готовый суп, разливают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева.

Примечание: Подготовленный картофель свежий очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_



### Технологическая карта

Технологическая карта №

**110327-1**

Наименование изделия:

**Суп картофельный с бобовыми(горох) на мясном бульоне**

Номер рецептуры: № 139; 110327-1

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,76	4
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	20	20
или Картофель свежий продовольственный	28,57	20
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Масло растительное	2	2
Бульон мясной(или вода)	70	70
Соль	0,1	0,1
Горох колотый или целый	8,1	8
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда 100гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
3,09	2,25	7,82	60,26	2,6

**Технология приготовления:**

Для приготовления блюда используется бульон (или вода), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают.

Очищенные овощи моют проточной водой в течение 5 минут. Подготовленный картофель нарезают крупными кубиками, очищенную морковь, лук – мелкими кубиками. Морковь и лук припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-15 мин.

Горох перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг бобовых): на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Воду сливают.

Подготовленный горох закладывают в бульон (или воду), доводят до кипения 90-110°С, добавляют картофель, припущенную морковь и варят до готовности.

Примечание: Подготовленный картофель свежий очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

110307

Наименование изделия:

**Суп картофельный с горохом**

Номер рецептуры: № 139; 110307

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,76	4
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	20	20
или Картофель свежий продовольственный	28,57	20
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Масло растительное	2	2
Вода	70	70
Соль	0,24	0,24
Горох колотый или целый	8,1	8
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
2,15	2,25	7,82	60,26	2,6

### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используется бульон (или вода), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают.

Очищенные овощи моют проточной водой в течение 5 минут. Подготовленный картофель нарезают крупными кубиками, очищенную морковь, лук – мелкими кубиками. Морковь и лук припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-15 мин.

Горох перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг бобовых): на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Воду сливают.

Подготовленный горох закладывают в бульон (или воду), доводят до кипения 90-110°С, добавляют картофель, припущенную морковь и варят до готовности.

Примечание: Подготовленный картофель свежий очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

Температура подачи:

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

**110331**

Наименование изделия:

**Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне**

Номер рецептуры: №134 ; 110331

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат	16	16
или Капуста белокочанная свежая	20	16
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	8	8
или Картофель свежий продовольственный	11,43	8
Крупа Перловая	4	4
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	5	5
или Морковь столовая свежая	6,25	5
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,76	4
Масло растительное	2	2
Бульон мясной (или вода)	75	75
Соль	0,24	0,24
Сметана 15%	2	2
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда 100гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
2,03	2,4	5,5	47,85	6,26

**Технология приготовления:**

Для приготовления блюда используется бульон (или вода), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают.

Крупу перловую промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и варят до полуготовности, воду сливают. Остальные очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут. У белокочанной капусты удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в течение 5 минут. Подготовленный картофель нарезают брусочками или дольками. Морковь, лук нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-20 мин.

В кипящий бульон (или воду) 90-110°С кладут подготовленную крупу, капусту белокочанную свежую, нарезанную шашечками, картофель и варят после закипания на медленном огне до готовности. За 5-7 мин до окончания варки кладут соль и припущенные овощи. Готовый суп заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят до кипения.

Примечание: Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

110322

Наименование изделия:

**Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)**

Номер рецептуры: № 134;110322

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная очищенная полуфабрикат	16	16
или Капуста белокочанная свежая	20	16
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	8	8
или Картофель свежий продовольственный	11,4	8
Крупа Перловая	4	4
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	5	5
или Морковь столовая свежая	6,2	5
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,7	4
Масло растительное	2	2
Бульон (или вода)	75	75
Соль	0,2	0,2
Сметана 15%	3	3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,05	2,55	5,54	49,47	6,26

#### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используется бульон (или) вода, полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают.

Перловую крупу промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и варят до полуготовности, воду сливают. Овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут. Подготовленный картофель нарезают брусочками или дольками. Морковь, лук нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-20 мин.

В кипящий бульон (или воду) 90-110°С кладут подготовленную крупу, капусту белокочанную свежую, нарезанную шашечками, картофель и варят после закипания до готовности. За 5-7 мин до окончания варки кладут припущенные овощи. Готовый суп заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят до кипения.

Примечание: Подготовленный картофель свежий очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

110332-2

Наименование изделия:

**Суп с клецками на мясном бульоне**

Номер рецептуры: № 155;110332-2

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	14	14
или Картофель свежий продовольственный	20	14
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	6,4	6,4
или Морковь столовая свежая	8	6,4
Бульон мясной (или вода)	120	120
Соль	0,2	0,2
Мука Пшеничная	10	10
Яйцо*	5	5
Вода	16	16
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
3,7	0,77	9,75	54,27	1,72

### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используют бульон(или воду), полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают. Остальные очищенные овощи промывают проточной водой в течение 5 минут. Подготовленный картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками. Кладут в бульон (или воду) картофель, варят до полуготовности. Через 7-10 минут вводят нарезанную кубиками морковь.

**Для приготовления клецок:** В воду вводят соль, яйца. Смесь размешивают и постепенно соединяют с просеянной мукой. Подготовленное густое тесто, раскатывают колбаской, нарезают на кусочки 1-1,5см и засыпают в кипящий бульон. Варят в бульоне 5-6 минут.

Примечание: Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

110332-1

Наименование изделия:

**Суп с клецками**

Номер рецептуры: № 155;110332-1

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	14	14
или Картофель свежий продовольственный	20	14
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	6,4	6,4
или Морковь столовая свежая	8	6,4
Бульон (или вода)	120	120
Соль	0,2	0,2
Мука Пшеничная	10	10
Яйцо*	5	5
Вода	16	16
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

#### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
2,08	0,77	9,75	54,27	1,72

#### Технология приготовления:

Очищенные овощи промывают проточной водой в течение 5 минут. Подготовленный картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками.

Кладут в воду(или бульон) картофель, варят до полуготовности. Через 7-10 минут вводят нарезанную кубиками морковь.

**Для приготовления клецок:** В воду вводят соль, яйца. Смесь размешивают и постепенно соединяют с просеянной мукой. Подготовленное густое тесто, раскатывают колбаской, нарезают на кусочки 1-1,5см и засыпают в кипящий бульон. Варят в бульоне 5-6 минут.

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

110333

Наименование изделия:

**Суп с изделиями макаронными(фигурными) группы  
А на бульоне из птицы**

Номер рецептуры: № 147;110333

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Макароны гр.А <вермишель, лапша яичная>	8	8
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,76	4
Масло сливочное	2	2
Бульон куриный (или вода)	95	95
Соль	0,1	0,1
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
2,31	1,83	6,22	45,36	0,6

### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используют бульон (или воду), полученный при варке филе птицы для второго блюда. Овощи сортируют, моют, очищают. Очищенные овощи промывают под проточной водой в течение 5 минут. Подготовленные морковь, лук нарезают соломкой. Измельченные морковь и лук припускают в небольшом количестве бульона (или воды) с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин.

В кипящий бульон 90-110°С кладут припущенные овощи и варят с момента закипания 5-8 мин, после чего добавляют вермишель и варят суп до готовности. За 5 минут до окончания варки в суп закладывают соль.

**Температура подачи:**

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог**

\_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта №

**110333-1**

Наименование изделия:

**Суп с изделиями макаронными(фигурными) группы А**

Номер рецептуры: № 147;110333-1

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Макароны гр.А <вермишель,лапша яичная>	8	8
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,76	4
Масло сливочное	2	2
Вода	95	95
Соль	0,1	0,1
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,03	1,88	6,22	45,36	0,6

### Технология приготовления:

Для приготовления блюда используют бульон (или воду), полученный при варке филе птицы для второго блюда. Овощи промывают под проточной водой в течение 5 минут. Подготовленные морковь, лук нарезают соломкой. Измельченные морковь и лук припускают в небольшом количестве бульона (или воды) с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин.

В кипящую воду 90-110°C кладут припущенные овощи и варят с момента закипания 5-8 мин, после чего добавляют вермишель и варят суп до готовности. За 5 минут до окончания варки в суп закладывают соль.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

110409

Наименование изделия:

**Суп-пюре из гороха**

Номер рецептуры: № 170;110409

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Горох колотый	12,15	12
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	4	4
или Лук репчатый свежий	4,76	4
Масло сливочное	2	2
Бульон (или вода)	80	80
Соль	0,2	0,2
Мука Пшеничная	5	5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
3,12	1,97	10,06	70,46	0,6

### Технология приготовления:

Горох сушеный перебирают, моют, кладут в холодную воду (50% от рецептурной нормы) на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до готовности при температуре 90-110°C. Овощи сортируют, моют, очищают. Очищенные овощи моют под проточной водой в течение 5 минут. Подготовленные морковь, лук репчатый шинкуют, припускают в небольшом количестве воды (или бульона) (10% от рецептурной нормы) с добавлением масла сливочного в течение 10 мин, затем припущенные овощи и подготовленный горох протирают.

**Приготовление белого соуса:** Муку пшеничную слегка подсушивают на сковороде до светло-золотистого цвета, добавляют к ней небольшое количество воды, хорошо вымешивают при слабом кипении до образования однородной массы в течение 3-5 мин, после чего протертые овощи и горох соединяют с белым соусом, разводят водой (40% от рецептурной нормы), добавляют соль, доводят до кипения при помешивании.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

120537

Наименование изделия:

**Суфле из отварного мяса (говядина)**

Номер рецептуры: № 477; 120537

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденное	65,98	65
или Говядина крупный кусок замороженное	72,22	65
Соль	0,6	0,6
Молоко	30	30
Мука Пшеничная	10	10
Соль	0,4	0,4
Яйцо*	20	20
Масло растительное	2	2
Вода	140	140
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
16,61	15,79	8,54	242,48	0,18

### Технология приготовления:

Подготовленную говядину нарезают на куски массой 1,0-1,5 кг, закладывают в горячую воду, доводят до кипения 90-110°C, снимают образовавшуюся на поверхности пену, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. За 15 мин до окончания варки мяса в бульон добавляют соль. Отварное мясо охлаждают, мелко измельчают. Из подсушенной муки пшеничной и молока готовят соус молочный, в конце варки к соусу добавляют соль. Готовый соус молочный вводят в пюре мясное небольшими порциями, тщательно вымешивают. Яичные белки отделяют от желтков. Желток добавляют в приготовленную массу, вымешивают. Белок взбить в густую пену, осторожно ввести в массу, вымешивая снизу вверх. Массу выложить в смазанный маслом растительным противень слоем 3-4 см и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 220-280 °С в течение 20-25 мин до образования румяной корочки на поверхности.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

**120620**

Наименование изделия:

**Суфле из отварной птицы (цыплята)**

Номер рецептуры: № 503; 120620

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
П/ф из птицы (цыплят) бескостные охлажденные	55,56	55
или П/ф из птицы (цыплят) бескостные замороженные	59,14	55
Вода (для варки бульона)	140	140
Мука Пшеничная	10	10
Молоко	20	20
Масло растительное	2	2
Соль	0,5	0,5
Яйцо*	10	10
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр. на 1 порцию

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
14,83	14,04	8	209,98	1,11

### Технология приготовления:

Подготовленное филе птицы положить в горячую воду, довести до кипения 90-110°C, снять пену и варить при умеренном нагреве до готовности. Мякоть отварной птицы мелко измельчить, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, соль. Массу взбить, добавить яичный желток. Белок взбить в густую пену, осторожно ввести в массу, вымешивая снизу вверх. Массу выложить в противень, смазанный маслом растительным, слоем 3-4 см и запечь в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 220-280 °С в течение 20-25 мин до образования румяной корочки на поверхности.

**Для приготовления соуса молочного:** Муку пшеничную просеивают, подсушивают (без масла) до светло-желтого цвета при постоянном помешивании, охлаждают, разводят молоком с добавлением воды, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 7-10 мин., охлаждают.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Сроки реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

120538

Наименование изделия:

**Суфле из печени**

Номер рецептуры: № 07018; 120538

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Печень говяжья замороженная	90,36	75
Молоко	30	30
Мука Пшеничная	15	15
Яйцо*	5	5
Соль	0,6	0,6
Масло растительное	3	3
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр. на 1 порцию

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
16,58	7,5	11,93	198,17	24,93

### Технология приготовления:

Печень разморозить, зачистить от пленок и желчных протоков, промыть, мелко измельчить. Приготовить молочный соус из молока и пшеничной муки и ввести небольшими порциями в печень, тщательно вымешивая получившееся пюре. Желток ввести в пюре, посолить и вымешать. Белок взбить в густую пену и постепенно ввести в пюре. Готовую массу выложить высотой 4-6 см на смазанный маслом растительным противень и запечь в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 220-280 °С в течение 20-25 мин до образования румяной корочки на поверхности.

**Температура подачи:**

60-65°С

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № 120319

Наименование изделия: **Суфле творожное запеченное**

Номер рецептуры: № 365; 120319

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог 9 % жирн.	70,71	70
Мука Пшеничная	7	7
Молоко	20	20
Яйцо*	10	10
Сахар-песок	6	6
Соль	0,25	0,25
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>113</b>
Масло сливочное	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйцо обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
15,24	9,83	15,41	211,08	0,47

#### Технология приготовления:

К протертому творогу добавляют яйца (желток), сахар-песок, соль, молоко, муку пшеничную просеянную, хорошо вымешивают. Белок взбивают в густую пену, осторожно вводят в творожную массу, вымешивая снизу вверх. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на противень, политый маслом сливочным (предварительно растопленным и доведенным до кипения), сверху сбрызгивают растопленным маслом сливочным. Запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате 20-30 минут при температуре 220-280°C.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 180601

Наименование изделия: **Сухарики из хлеба пшеничного**

Номер рецептуры: № 02025;180601

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб из муки пшеничной	143	143
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
10,73	4,15	73,5	374,66	0

### Технология приготовления:

Хлеб пшеничный нарезают кубиками размером 10 на 10 мм, кладут на противень и подсушивают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 180-200°С в течение 5-7 минут до хрустящего состояния.

**Температура подачи:** 20±5° С.

**Срок реализации:** не более 12-ти часов с момента приготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

100102

Наименование изделия:

**Сыр полутвердый для детского  
(дошкольного и школьного) питания с  
жирностью до 45%**

Номер рецептуры: № 97; 100102

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Сыр полутвердый	107,53	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
23,2	29,5	0	364	0,7

#### Технология приготовления:

С упаковок сыра снимают наружное покрытие и порционируют. Подготовку сыра производят не ранее, чем за 30-40 мин до отпуска и хранят его при температуре  $4 \pm 2^\circ\text{C}$ .

**Температура подачи:** не ниже  $+15^\circ\text{C}$

**Срок реализации:** не более 1-го часа с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта № 120320

Наименование изделия: **Сырники по-киевски**

Номер рецептуры: № 361; 120320

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог 9 % жирн.	55,56	55
Мука Пшеничная	30	30
Яйцо*	5	5
Сахар-песок	5	5
Соль	0,25	0,25
Ванилин	0,1	0,1
<b>Масса творожной массы:</b>		<b>95</b>
Повидло	15	15
Сухари панировочные	7	7
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>115</b>
Масло сливочное	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
14,76	7,97	36,69	278,06	0,52

### Технология приготовления:

В протертый творог добавляют сахар, яйца, соль, ванилин, муку, перемешивают и разделяют на кружочки толщиной 5-7 мм. На подготовленные кружочки кладут повидло, защипывают края, формируют полуфабрикат овальной формы, смачивают в продукте яичном, панируют в сухарях и укладывают на противень, политый маслом сливочным (предварительно растопленным и доведенным до кипения). Запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 180-200°C в течение 8-10 мин. до готовности.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 120313

Наименование изделия: Сырники

Номер рецептуры: № 358; 120313

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог 9 % жирн.	84,85	84
Мука пшеничная	20	20
Яйцо*	3	3
Соль	0,25	0,25
Сахар-песок	10	10
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>116</b>
Масло сливочное	2	2
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
17,68	9,82	28,21	271,69	0,42

### Технология приготовления:

В протертый творог добавляют просеянную муку (2/3 части от рецептурной нормы), предварительно подготовленное яйцо, сахар, соль. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке пшеничной (1/3 часть от рецептурной нормы), придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают на противень, политый маслом сливочным (предварительно растопленным и доведенным до кипения). Изделия сбрызгивают растопленным сливочным маслом, запекают при температуре 180-200°C в течение 8-10 мин. до готовности и образования румяной корочки на поверхности сырников.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

120539

Наименование изделия:

**Тефтели мясные с соусом собственного производства**

Номер рецептуры: № 461; 120539

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина крупный кусок охлажденное	35,53	35,00
или Говядина крупный кусок замороженное	38,89	35,00
Хлеб пшеничный	12,00	12,00
Молоко	10,00	10,00
Лук репчатый свежий очищенный	10,00	10,00
или Лук репчатый свежий	11,90	10,00
Соль	0,60	0,60
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>60</b>
<b>Масса тефтелей готовых:</b>		<b>50</b>
Вода	70,00	70,00
Масло растительное	2,00	2,00
Мука Пшеничная	3,00	3,00
Томат-паста	2,25	2,25
Морковь столовая очищенная	3,60	3,60
или Морковь столовая свежая	4,50	3,60
Лук репчатый свежий очищенный	1,80	1,80
или Лук репчатый свежий	2,14	1,80
Сахар-песок	1,20	1,20
Лавровый лист	0,01	0,01
Соль	0,50	0,50
<b>Масса соуса:</b>	-	<b>50</b>
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
8,35	8,33	11,58	154,92	2,43

**Технология приготовления:**

Подготовленное мясо нарезают на куски, мелко измельчают вместе с хлебом пшеничным, предварительно размоченным в молоке. Лук репчатый очищенный мелко нарезают и припускают в небольшом количестве воды, охлаждают. В мясной фарш с хлебом добавляют соль, лук репчатый припущенный, повторно мелко измельчают и тщательно перемешивают. Из фарша формуют тефтели в виде шариков, шарики панируют в просеянной пшеничной муке и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате до готовности при температуре 250-280°C в течение 20-25мин. Запеченные тефтели перекладывают в неглубокую посуду, заливают соусом красным основным, добавляют воду (10-20 г на порцию) и тушат до готовности при слабом кипении при температуре 100-120 °С. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

**Для приготовления соуса красного основного:** очищенные морковь, лук репчатый нарезают мелкой соломкой и припускают в небольшом количестве воды в течение 10-15 минут, затем вводят томат-пасту и при слабом кипении припускают еще 10-15 минут. Муку пшеничную просеивают, подсушивают при температуре 150-160°C, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80°C и разводят теплой водой в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящую воду, затем добавляя припущенные с томат-пастой овощи и при слабом кипении варят в течение 45 - 60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар-песок. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта № **120403**

Наименование изделия: **Тефтели рыбные**

Номер рецептуры: № 394; 120403

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное	74,24	70,53
Хлеб пшеничный	20	20
Молоко	8	8
Лук репчатый свежий очищенный	10	10
или Лук репчатый свежий	11,9	10
Соль	0,75	0,75
<b>Маасса полуфабриката</b>		<b>110</b>
Масло сливочное	1	1
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

#### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
13,17	2,10	11,48	117,45	1,75

#### Технология приготовления:

Подготовленное филе рыбное промывают, нарезают на куски, мелко измельчают вместе с очищенным и промытым в проточной воде в течение 5 минут луком репчатым и размоченным в молоке хлебом пшеничным. В полученную массу добавляют соль, хорошо вымешивают и формируют шарики. Смазываем протвень или гастроемкость маслом сливочным и запекаем в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 250-280°С в течение 20-25 мин до готовности. Допускается готовое блюдо полить соусом и прогреть.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

---

## Технологическая карта

Технологическая карта №

110316

Наименование изделия:

**Уха ростовская**

Номер рецептуры: № 180; 110316

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть 1996-1997 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное	13,16	12,5
Картофель свежий очищенный полуфабрикат или Картофель свежий продовольственный	30	30
	42,86	30
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат или Лук репчатый свежий	5	5
	5,95	5
Масло растительное	2	2
Вода	70	70
Соль	0,2	0,2
Помидоры	11,76	10
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

### Химический состав данного блюда 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
2,78	2,22	5,68	54,16	6,13

### Технология приготовления:

**Примечание:** Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

Остальные очищенные овощи промывают в проточной воде в течение 5 минут. Подготовленный картофель нарезают дольками. В кипящую воду (часть от рецептурной нормы оставить для припускания рыбы) 90-110°С закладывают картофель, лук репчатый, нарезанный соломкой, и варят при медленном кипении. Филе рыбное промывают, нарезают на кубики, заливают водой и за 20 минут до готовности супа припускают. За 10 минут до окончания варки добавляют соль, помидоры нарезанные дольками и припущенную рыбу (совместно с бульоном). За 1-2 мин до окончания варки в уху добавляют масло растительное.

**Температура подачи:** 60-65°С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 200102

Наименование изделия: **Хлеб из муки пшеничной первого сорта**

Номер рецептуры: № 13002; 200102

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб из муки пшеничной	100	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
7,50	2,90	51,4	262	0

### Технология приготовления:

Нарезанный хлеб, вынимают из пакетов, выкладывают в промаркированные емкости, нарезанный хлеб накрывают, чтобы он не заветривался и не черствел.

**Температура подачи:** 20±5°C

**Срок реализации:** В соответствии с маркировкой производителя

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 200103

Наименование изделия: **Хлеб ржано-пшеничный**

Номер рецептуры: № 13003; 200103

Наименование сборника рецептов: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб ржано-пшеничный	100	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
5,60	1,10	49,4	232	0

### Технология приготовления:

Хлеб вынимают из пакетов, нарезают, выкладывают в промаркированные емкости и накрывают, чтобы он не заветривался и не черствел.

**Температура подачи:** 20±5°C

**Срок реализации:** В соответствии с маркировкой производителя

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 160108  
 Наименование изделия: **Чай с молоком с сахаром**

Номер рецептуры: № 10033; 160108

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Чай черный	0,35	0,35
или Чай черный в пакетах	0,5 шт.	0,5 шт.
Вода	80	80
Молоко	20	20
Сахар-песок	10	10
<b>Выход:</b>	-	<b>100,00</b>

### Химический состав данного блюда 100гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,60	0,64	10,93	51,9	0,12

### Технология приготовления:

Для приготовления чая-заварки использую фарфоровый или фаянсовый чайник, или посуду из нержавеющей стали который первоначально ополаскивают крутым кипятком, насыпают чай черный на определенное количество порций. Заливают кипятком 90-110°C на 1/3 объема чайника, закрывают крышкой, накрывают салфеткой, настаивают 5-10 мин. На одну порцию чая (200мл) расходуют 50 мл заварки. Не следует смешивать чай-заварку с чаем сухим. Воду кипятят, добавляют сахар и доводят до кипения 90-110°C. Чай-заварку заливают подготовленным кипятком, настаивают в течение 5 минут. Заваренный чай кипятить и длительно хранить на плите не рекомендуется, так как вкус и аромат чая ухудшаются. В готовый чай добавляют горячее кипяченое молоко. Допускается молоко подавать отдельно в порционном молочнике.

Допускается чай разлить в чайники непосредственно перед раздачей и производить порционирование.

Сахар можно подавать отдельно порционно.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 30 минут с момента заварки

**Технолог** \_\_\_\_\_



## Технологическая карта

Технологическая карта № 160105  
 Наименование изделия: **Чай с сахаром**

Номер рецептуры: № 685; 160105

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Чай черный	0,35	0,35
или Чай черный в пакетах	0,5 шт	0,5 шт
Вода	104	104
Сахар-песок	10	10
<b>Выход:</b>		<b>100,00</b>

### Химический состав данного блюда 100гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,0	0,0	9,99	39,9	0

### Технология приготовления:

Для приготовления чая-заварки используют фарфоровый или фаянсовый чайник, или посуду из нержавеющей стали. Емкость первоначально ополаскивают крутым кипятком, насыпают чай черный на определенное количество порций. Заливают кипятком на 1/3 объема чайника, закрывают крышкой, накрывают салфеткой, настаивают 5-10 мин. На одну порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки. Не следует смешивать чай-заварку с чаем сухим.

Воду кипятят, добавляют сахар и доводят до кипения 90-110°C. Чай-заварку заливают подготовленным кипятком, настаивают в течение 5 минут. Заваренный чай кипятить и длительно хранить на плите не рекомендуется, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Допускается чай разлить в чайники непосредственно перед раздачей и производить порционирование.

Сахар можно подавать отдельно порционно.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 30 минут с момента заварки

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта №

120615

Наименование изделия:

**Шницель рубленый куриный**

Номер рецептуры: № 07029; 120615

Наименование сборника рецептур: Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
П/ф из птицы (курица) бескостные охлажденные или	90,91	90
П/ф из птицы (курица) бескостные замороженные	96,77	90
Молоко	15	15
Яйцо *	10	10
Соль	0,6	0,6
<b>Масса фарша:</b>		<b>115</b>
Сухари панировочные	10	10
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>125</b>
Масло растительное	3	3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию; допускается готовое блюдо сразу полить соусом и прогреть.

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
22,41	21,73	8,03	305,37	1,71

### Технология приготовления:

Подготовленное филе птицы нарезают на куски и мелко измельчают, добавляют молоко, предварительно подготовленное яйцо, соль. Массу хорошо вымешивают, порционируют, формируют шницели овально-приплюснутой формы, панируют в сухарях. Полуфабрикат шницеля укладывают на противень, смазанный маслом растительным запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 220-280 °С в течение 20-25 мин до готовности. Признаком готовности является выделение бесцветного сока на разрезе.

**Температура подачи:**

60-65°C

**Срок реализации:**

не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог**

\_\_\_\_\_

### Технологическая карта

Технологическая карта №

110105

Наименование изделия:

**Щи из свежей капусты**

Номер рецептуры: № 124;110105

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Бульон (или вода)	90	90
Капуста белокачанная очищенная полуфабрикат	20	20
или Капуста белокачанная свежая	25	20
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	10	10
или Картофель свежий продовольственный	14,3	10
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	5	5
или Морковь столовая свежая	6,25	5
Томатная паста	0,8	0,8
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	2	2
или Лук репчатый свежий	2,38	2
Масло растительное	1	1
Соль	0,2	0,2
Сметана 15%	3	3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда 100гр:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
0,8	1,52	3,37	30,54	7,82

**Технология приготовления:**

Остальные очищенные овощи промывают проточной водой в течение 5 минут. У белокачанной капусты удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в течение 5 минут. Капусту белокачанную свежую мелко шинкуют. Подготовленный картофель нарезают тонкими дольками. Морковь, лук репчатый нарезают мелкой соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-15 мин, затем добавляют томат-пасту и припускают еще 5-7 мин.

В кипящую воду(или бульон) 90-110°C закладывают нарезанную капусту, доводят до кипения, добавляют картофель и варят в течение 10-15 мин. Затем добавляют соль и варят до готовности. Готовые щи заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят их до кипения.

Примечание: Подготовленный картофель свежий промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

**Температура подачи:** 60-65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их изготовления.

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 210110

Наименование изделия: **Яблоко**

Номер рецептуры: № 912; 210110

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки свежие	100	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

### Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,4	0,4	9,8	47	10

### Технология приготовления:

Яблоки перед подачей тщательно промыть в проточной воде. Допускается разрезать плод пополам только непосредственно перед подачей.

**Температура подачи:** 20±5° С.

**Срок реализации :** не более 30 минут (если фрукты нарезаны)

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта

Технологическая карта № 120304  
 Наименование изделия: **Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую**

Номер рецептуры: № 337; 120304

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо*	100	100
Соль	5	5
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

\*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

### Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
12,7	11,5	0,7	157,0	0

### Технология приготовления:

Подготовленные яйца в скорлупе погружают в кипящую подсоленную воду 90-110°C (3 л воды на 10 штук яиц) и варят после закипания в течение 10 мин. Для облегчения очистки скорлупы, яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.

Сваренные вкрутую яйца используют после очистки от скорлупы для приготовления горячих и холодных блюд. Кроме того, яйца в скорлупе, сваренные вкрутую, подают как самостоятельное блюдо.

При подаче к первому блюду яиц, сваренных вкрутую, яйцо закладывается в каждую порцию непосредственно при групповом порционировании (раздаче).

**Температура подачи:** 20±5°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента варки

**Технолог** \_\_\_\_\_