

Меню-раскладка											
для питания обучающихся на 2 полугодие - 2023 года с 01.09.2023г. Началка и СВО-ГПД											
№ рецепт.	Наименование блюд	с 7 до 11 лет				С 11 лет и старше				СТОИМ ОСТЬ F	
		брутто	нетто	выход	цена	брутто	нетто	выход	цена		
<b>1-я НЕДЕЛЯ</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
386	Каша молочная			150				200.00			
	пшённая										
	пшено	23.00	23.00		44.00	1.01	30.00	30.00		44.00	1.32
	сахар	3.00	3.00		70.00	0.21	5.00	5.00		70.00	0.35
	Масло сливочное	3.00	3.00		585.00	1.72	5.00	5.00		585.00	2.87
	молоко	97.50	97.50		70.00	6.83	130.00	130.00		70.00	9.10
42.00	Сыр (порциями)	10.00	10.00	10	550.00	5.50	10.00	10.00		550.00	5.10
	батон	30.00	30.00	30	87.50	2.63	30.00	30.00		87.50	2.63
944	Чай			200г				200.00			
	Чай	1	1		450	0.45	1	1		450.00	0.45
	Сахар	15	15		70	1.05	15	15		70.00	0.84
	Фрукты яблоки	80		80	50	4.00					
						23.40					22.66
<b>Обед</b>											
	Кабачковая икра			60	160	9.60			60	160	9.60
206	Суп гороховый			200					250		
	Горох	16	16		42	0.67	20	20		42	0.84

	Масло сливочное	4	4		585	2.34	5	5		585	2.93
	Картофель	29	20		22	0.64	36	25		22	0.79
	Морковь	13	10		25	0.33	16	13		25	0.40
	Лук репчатый	12	10		25	0.30	15	12.5		25	0.38
	Соль	0.5	0.5		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
<b>646</b>	<b>Плов из мяса птицы</b>			<b>90/150</b>					<b>80/160</b>		
	Рис	53	53		91	4.82	57	57		91	5.19
	Морковь	20	15		25	0.50	21.7	16.3		25	0.54
	Лук	13	10		25	0.33	13.5	11		25	0.34
	Масло сливочное	9	9		585	5.27	9.8	9.8		585	5.73
	<b>Индейка (филе) грудка Куриная</b>	99	94.5		255	25.25	88	84		255	22.44
	Томатная паста	8	8		143	1.14	8.6	8.6		143	1.23
	соль	0.6	0.6		19	0.01	1	1		19	0.01
<b>859</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	сухофрукты	16	16		125	2.00	16	16		125	2.00
	сахар	16	16		70	1.12	16	16		70	1.12
	хлеб	<b>50</b>		<b>50г</b>	64.04	3.20			<b>75г</b>	64.04	4.80
						<b>57.52</b>					<b>58.34</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>80.92</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>1026</b>	<b>Пирожок с повидлом</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	мука	33	33		32	1.06	33	33		32	1.06
	Сахар	1.8	1.8		70	0.13	1.8	1.8		70	0.13
	Масло раст.	3.5	3.5		122.73	0.43	3.5	3.5		122.73	0.43
	Яйцо	1//10	4		80	0.80	1//10	4		80	0.80
	Дрожжи	0.35	0.35		1300	0.46	0.35	0.35		1300	0.46
	Повидло	21	21		162	3.40	21	21		162	3.40
<b>944</b>	<b>Чай</b>			<b>200г</b>		<b>0.00</b>			<b>200г</b>		<b>0.00</b>

	Чай	1	1		450	0.45	1	1		450	0.45
	Сахар	15	15		70	1.05	15	15		70	1.05
	<b>Фрукты груша</b>	80		<b>80</b>	140	11.20	80		<b>80</b>	140	11.20
						<b>18.97</b>					<b>18.97</b>
	<b>СВО ГПД</b>										
	<b>Мармелад</b>	30		<b>30</b>	220	6.60	30		<b>30</b>	220	6.60
	Кекс с цукатами 0,1				32	32.00				32	32.00
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>138.49</b>					<b>138.57</b>
	<b>вторник</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>421</b>	<b>Макароньы, запеченные с сыром</b>			<b>180</b>					<b>180</b>		
	макароньы	65.5	65.5		40	2.62	65.5	65.5		40	2.62
	сыр неострых сортов	8	8		550	4.40	8	8		550	4.40
	масло сливочное	7.3	7.3		585	4.27	7.3	7.3		585	4.27
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01
<b>958</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Чай	1	1		450	0.45	1	1		450	0.45
	сахар	15	15		70	1.05	15	15		70	1.05
	лимон	8	8		185	1.48	8	8		185	1.48
	фрукты груша	160		160	140	22.40					
						<b>36.68</b>					<b>14.28</b>
	<b>Обед</b>										
<b>13/17</b>	<b>Огурец свежий (соленый) порционный</b>			<b>60</b>					<b>60</b>		
	огурец				150	9.00				150	9.00

<b>204</b>	<b>Суп картофельный с пшеном</b>			<b>200</b>				<b>250</b>			
	Картофель	85.7	60		22	1.89	107.1	74		22	2.36
	Крупа пшено	4	4		44	0.18	5	5		44	0.22
	Морковь	10	8		25	0.25	12.5	10		25	0.31
	Лук репчатый	9.6	8		25	0.24	12	10		25	0.30
	Масло растительное	2	2		122.73	0.25	2.5	2.5		122.73	0.31
	вода	150	150				187.5	187.5			
<b>336</b>	<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>				<b>180</b>			
	капуста свежая белокочанная	213	171		25	5.33	258	206.3		25	6.45
	или квашеная	214.4	150				257.2	180			
	масло растительное	5.3	5.3		122.73	0.65	6.3	6.3		122.73	0.77
	морковь до 1 января	3.8	3		25	0.10	4.5	3.6		25	0.11
	с 1 января	3.9	3			0.15	4.7	3.6			0.18
	лук репчатый	7.2	6		25	0.18	8.6	7.2		25	0.22
	томатное пюре	9	9		143	1.29	10.8	10.8		143	1.54
	мука пшеничная	1.8	1.8		32	0.06	2.2	2.2		32	0.07
	сахар	4.5	4.5		70	0.32	5.4	5.4		70	0.38
<b>608</b>	<b>Котлета из мяса птицы</b>			<b>90</b>				<b>90</b>			
	Мясо птица	61.5	55.5		255	15.68	61.5	55.5		255	15.68
	Хлеб	13.5	13.5		87.5	1.18	13.5	13.5		87.5	1.18
	Лук репчатый	11.25	10		25	0.28	11.25	10		25	0.28
	Сухари панировочные	7.5	5.4		105	0.79	7.5	5.4		105	0.79
	Масло подсолнечное	4.5	4.5		122.73	0.55	4.5	4.5		122.73	0.55
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01
<b>868</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>				<b>200</b>			

	свежие яблоки	20	18	50	1.00	20	18	50	1.00
	сахар	17	17	70	1.19	17	17	70	1.19
	хлеб	50	50	64.04	3.20	75	75	64.04	4.80
					43.74				47.71
	<b>ИТОГО:</b>				80.42				
	Полдник								
<b>883</b>	Кисель		200				200		
	концентрат	24	24	135	3.24	24	24	135	3.24
	сахар	10	10	70	0.70	10	10	70	0.70
<b>467 М</b>	булочка ванильная		50				50		
	Мука	34	34	32	1.09	34	34	32	1.09
	Сахар	6	6	70	0.42	6	6	70	0.42
	Сливочное масло	4.2	4.2	585	2.46	4.2	4.2	585	2.46
	Яйцо	½	½	80	4.00	½	½	80	4.00
	Соль	0.5	0.5	19	0.01	0.5	0.5	19	0.01
	Дрожжи	0.7	0.5	1300	0.91	0.7	0.5	1300	0.91
	Ванилин	0.025	0.025	2300	0.06	0.025	0.025	2300	0.06
	вода	15	15			15	15		
					12.88				12.88
	<b>СВО ГПД</b>								
	Фрукт груша	145	145	140	20.30	200	200	140	28.00
	Рожок с клубничной начинкой 0,17			25	25.00			25	25.00
	Баранки ванильные					65	65	170	11.05
	<b>Итого ГПД в день</b>				138.60				138.92
	<b>Итого:</b>								
<b>СРЕДА</b>									

<b>Завтрак</b>											
<b>384</b>	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b>			<b>150/4</b>					<b>200г</b>		
	Рисовая крупа	33	33		91	3.00	44	44		91	4.00
	Масло живот.	3.75	3.75		585	2.19	5	5		585	2.93
	Молоко сгущенное	22.5	22.5		215	4.84	30	30		215	6.45
	вода	124	124				165	165			
	или цельное молоко 3,2%	73.8	73.8			0.00	98.4	98.4			0.00
	сахар	3.75	3.75		70	0.26	5	5		70	0.35
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01
	<b>Батон</b>	30	30		87.5	2.63	30	30		87.5	2.63
<b>944</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200г</b>					<b>200</b>		
	Чай	1	1		450	0.45	6	6		450	2.70
	Сахар	15	15		70	1.05	17	17		70	1.19
	лимон	8	8		185	1.48	50	50		70	3.50
	ЯБЛОКО	55		55	50	2.75	168	168			
						<b>18.66</b>					<b>23.75</b>
	<b>Обед</b>										
	<b>Помидор соленый /свежий</b>	<b>60</b>	<b>60</b>		<b>145</b>	<b>8.70</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>145</b>	<b>8.70</b>
<b>170</b>	<b>Борщ со сметаной</b>			<b>200/4</b>					<b>250/5</b>		
	Свёкла	40	32		25	1.00	50	40		25	1.25
	Капуста	24	19		25	0.60	30	24		25	0.75
	Лук репчатый	8	6.4		25	0.20	10	8		25	0.25
	Морковь	16	13		25	0.40	20	16		25	0.50
	Картофель	80	56		22	1.76	100	70		22	2.20
	Томатная паста	2	2		143	0.29	3	3		143	0.43
	Соль	0.5	0.5		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
	Масло сливочное	2	2		585	1.17	3	3		585	1.76

	Сметана 15%	4	4		205	0.82	5	5		205	1.03
<b>378</b>	<b>Гречка</b>			<b>150г</b>					<b>180г</b>		
	гречка	52.5	52.5		65	3.41	63	63		65	4.10
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01
	масло сливочное	4	4		585	2.34	5	5		585	2.93
<b>637</b>	<b>Птица отварная</b>			<b>90</b>					<b>100</b>		
	бройлер-цыпленок	158	113		218	34.44	175	125		218	38.15
	лук репчатый	2.8	2.8		25	0.07	2.8	2.8		25	0.07
	<b>Соус</b>			<b>30</b>							
<b>864</b>	<b>Фруктовый напиток</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Сок п/ягодный	40	40		44	1.76	40	40		44	1.76
	сахар	17	17		70	1.19	17	17		70	1.19
	хлеб	50		<b>50</b>	64.04	3.20	75		<b>75</b>	64.04	4.80
	<b>Стоимость</b>					<b>61.37</b>					<b>69.87</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>80.03</b>					
	<b>Полдник</b>										
	Йогурт	<b>100</b>		<b>100</b>	80	8.00	100		<b>100</b>	80	8.00
<b>1026</b>	<b>Пирожок с повидлом</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	мука	33	33		32	1.06	33	33		32	1.06
	Сахар	1.8	1.8		70	0.13	1.8	1.8		70	0.13
	Масло раст.	3.5	3.5		122.73	0.43	3.5	3.5		122.73	0.43
	Яйцо	1/10	4		80	0.80	1/10	4		80	0.80
	Дрожжи	0.35	0.35		1300	0.46	0.35	0.35		1300	0.46
	Повидло	21	21		162	3.40	21	21		162	3.40
	<b>Итого:</b>					<b>14.27</b>					<b>14.27</b>
	<b>СВО ГПД</b>										
	<b>Фрукт банан</b>	<b>160</b>		<b>160</b>	111	<b>17.76</b>	50		<b>50</b>	111	<b>5.55</b>
	Кекс "Столичный"0,075				26.5	<b>26.50</b>				26.5	<b>26.50</b>

	Итого ГПД в день					138.56					139.94
	Всего за день:										
<b>ЧЕТВЕРГ</b>											
378	<b>Завтрак</b> Каша молочная «Дружба»			150						180	
	Рис	11	11		91	1.00	15	15		91	1.37
	пшено	8	8		44	0.35	11	11		44	0.48
	Молоко	70	70		70	4.90	100	100		70	7.00
	Вода	95	95			0.00	126	126			0.00
	Сахар	3	3		70	0.21	4.2	4.2		70	0.29
	Масло животн.	3.75	3.75		585	2.19	5	5		585	2.93
960	<b>Чай</b>			200		0.00				200	0.00
	Чай	1	1		450	0.45	1	1		450	0.45
	Сахар	15	15		70	1.05	15	15		70	1.05
42	<b>Сыр (порциями)</b>	10	10		550	5.50	10	10		550	5.50
	батон	30	30		87.5	2.63	30	30		87.5	2.63
	фрукты яблоко	135		135	77	10.40					
						28.68					21.69
<b>Обед</b>											
126	<b>Икра свекольная</b>			60						80	
	свекла свежая	60	45		25	1.50	80	60		25	2.00
	лук репчатый	12.48	7.48		25	0.31	16.64	9.97		25	0.42
	томатное пюре	7.8	7.8		143	1.12	10.4	10.4		143	1.49
	масло растительное	3.18	3.18		122.73	0.39	4.24	4.24		122.73	0.52
	кислота лимонная	0.9	0.9		800	0.72	1.2	1.2		800	0.96
	сахар	0.36	0.36		70	0.03	0.48	0.48		70	0.03
195	<b>Рассольник со сметаной</b>			200/5						250/6	0.00
	перловка	4	4		28	0.11	5	5		28	0.14





	<b>ИТОГО:</b>					<b>80.00</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>474</b>	<b>плюшка</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	Мука	40	40		32	1.28	40	40		32	1.28
	Мука на подпыл	5	5		32	0.16	5	5		32	0.16
	Сахар	8	8		70	0.56	8	8		70	0.56
	Сахар для отделки	2	2		70	0.14	2	2		70	0.14
	Масло слив.	5	5		585	2.93	5	5		585	2.93
	Молоко	45	45		70	3.15	45	45		70	3.15
	Яйцо	1/8	1/8		80	0.01	1/8	1/8		80	0.01
	Дрожжи	0.005	0.005		1300	0.01	0.005	0.005		1300	0.01
	Соль	0.001	0.001		19	0.02	0.001	0.001		19	0.02
	вода	110	110			0.00	110	110			0.00
	<b>кефир</b>	100		<b>100</b>	75	7.50	100		<b>100</b>	75	7.50
						<b>15.75</b>					<b>15.75</b>
	<b>СВО ГПД</b>										
	<b>Фрукт яблоко</b>	225		225	77	<b>17.32</b>	225		225	77	<b>17.32</b>
	Пирожное "Песочное кольцо"0,08				26	<b>26.00</b>				26	<b>26.00</b>
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>139.07</b>					<b>138.78</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>438</b>	<b>Омлет натуральный</b>			<b>150г</b>					<b>200г</b>		
	Яйцо	1.5	60		80	0.12	2	80		80	0.16
	Молоко	70	70		70	4.90	110	110		70	7.70
	Соль	0.5	0.5		19	0.01	0.6	6		19	0.01
	Масло сливочное	3	3		585	1.76	4	4		585	2.34

	батон	30	30	30	87.5	2.63	30	30	87.5	2.63
944	Чай с лимоном			200г				200г		
	Чай	1	1		450	0.45	1	1	450	0.45
	Сахар	15	15		70	1.05	15	15	70	1.05
	лимон	8	8		185	1.48	8	8	185	1.48
	фрукты груша	190		190	140	26.60				
						38.99				15.82
	<b>Обед</b>									
81	Салат из квашеной (свежей) капусты			60г				80		
	капуста квашеная	69	49		25	1.73	103	82	25	2.58
	лук-репка	7	6		25	0.18	12	11	25	0.30
	сахар	3	3		70	0.21	5	5	70	0.35
	масло растительное	3	3		122.73	0.37	5	5	122.73	0.61
202	Свекольник со сметаной			200/4		0.00		250/5		0.00
	свёкла	25	20		25	0.63	31.5	25	25	0.79
	картофель	23	17		22	0.51	29	22	22	0.64
	морковь	13	11		25	0.33	16.6	13.4	25	0.42
	лук	10	8		25	0.25	12.5	11.5	25	0.31
	масло сливочное	4	4		585	2.34	5	5	585	2.93
	Томатная паста	3	3		143	0.43	4	4	143	0.57
	сметана	4	4		205	0.82	5	5	205	1.03
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.6	0.6	19	0.01
414	Макароны отварные с маслом			150/3		0.00		180/3		0.00
	макароны	52.5	52.5		40	2.10	63	63	40	2.52
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5	19	0.01
	масло сливочное	3	3		585	1.76	3.6	3.6	585	2.11
286м	Тефтели мясные из курицы			90/90		0.00		90/90		0.00
	курица	78	57		255	19.89	78	57	255	19.89

	хлеб пшеничный	12	12		87.5	1.05	12	12		87.5	1.05
	молоко или вода	18	18			0.00	18	18			0.00
	лук репчатый	21	18		25	0.53	21	18		25	0.53
	масло сливочное	3	3		585	1.76	3	3		585	1.76
	мука пшеничная	6	6		32	0.19	6	6		32	0.19
	масса полуфабриката					0.00					0.00
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50г</b>	<b>64.04</b>	<b>3.20</b>	75		<b>75г</b>	64.04	4.80
<b>868</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200г</b>		<b>0.00</b>			<b>200г</b>		<b>0.00</b>
	свежие яблоки	20	18		50	1.00	20	18		50	1.00
	сахар	17	17		70	1.19	17	17		70	1.19
						<b>40.45</b>					<b>45.57</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>79.44</b>					
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
	Вафля/печенье/пряник	50		50	140	7.00	50		50	140	7.00
	ряженка			100г		7.80			100г		7.80
						<b>14.80</b>					<b>14.80</b>
	<b>СВО ГПД</b>										
	Фрукт груша	120		120	140	16.80	130		130	140	18.20
	Баба ромовая 0,1				28	28.00				28	28.00
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>139.00</b>					<b>138.23</b>
	<b>2-я НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>										
	<b>Завтрак</b>										
<b>392</b>	<b>Каша геркулесовая</b>			<b>150</b>					<b>180</b>		

	Молоко	98	98		70	6.86	118	118		70	8.26
	Сахар	4	4		70	0.28	4.8	4.8		70	0.34
	Соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01
	Масло сливочное	3	3		585	1.76	3.6	3.6		585	2.11
	геркулес	30	30		48	1.44	36	36		48	1.73
	<b>батон</b>	30	30	<b>30</b>	87.5	2.63	30	30		87.5	2.63
<b>942</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Чай	1	1		450	0.45	1	1		450	0.45
	Сахар	15	15		70	1.05	15	15		70	1.05
						<b>14.47</b>					<b>16.56</b>
	<b>Обед</b>										
<b>13/17</b>	<b>Огурец солёный</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	150	9.00	<b>60</b>		<b>60</b>	150	9.00
<b>187</b>	<b>Щи из свежей капусты</b>			<b>200</b>					<b>250</b>		
	Капуста	44	34		25	1.10	55	40		25	1.38
	Картофель	26	20		22	0.57	32	24		22	0.70
	Морковь	8	6.4		25	0.20	10	8		25	0.25
	Лук	8	6.4		25	0.20	10	8		25	0.25
	Масло сливочное	3	3		585	1.76	4	4		585	2.34
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
	сметана	4	4		205	0.82	5	5		205	1.03
<b>378</b>	<b>Гречка</b>			<b>150г</b>					<b>180г</b>		
	гречка	52.5	52.5		65	3.41	63	63		65	4.10
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01
	масло сливочное	4	4		585	2.34	5	5		585	2.93
<b>591</b>	<b>Гуляш из говядины</b>			<b>60/50</b>					<b>60/50</b>		
	Мясо говядина	64.2	63.3		615	39.48	64.2	63.3		615	39.48
	Масло растительное	3	3		122.73	0.37	3	3		122.73	0.37
	Лук репчатый	7.2	6		25	0.18	7.2	6		25	0.18
	Томатная паста	4.8	4.8		143	0.69	4.8	4.8		143	0.69

	Мука пшеничная	1.2	1.2		32	0.04	1.2	1.2		32	0.04
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01
<b>942</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>		<b>0.00</b>			<b>200г</b>		
	Чай	1	1		450	0.45	1	1		450	0.45
	Сахар	15	15		70	1.05	17	17		70	1.19
	хлеб	50		50	64	3.20	75		75	64	4.80
	<b>Итого:</b>					<b>64.88</b>					<b>69.19</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>79.35</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>960</b>	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Молоко	196	196		70	13.72	196	196		70	13.72
	Какао	4	4		350	1.40	4	4		350	1.40
	Сахар	17	17		70	1.19	17	17		70	1.19
	Вода	22	22				22	22			
<b>458 м</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>			<b>50</b>					<b>50</b>		
	мука	27	27		32	0.86	27	27		32	0.86
	Сахар	1.7	1.7		70	0.12	1.7	1.7		70	0.12
	Вода	11.5	11.5				11.5	11.5			
	Масло слив.	1.3	1.3		585	0.76	1.3	1.3		585	0.76
	Масло раст.	1.5	1.5		122.73	0.18	1.5	1.5		122.73	0.18
	Яйцо	1.32	1.32		80	10.56	1.32	1.32		80	10.56
	Дрожжи	0.8	0.8		1300	1.04	0.8	0.8		1300	1.04
	соль	0.25	0.25		19	0.01	0.25	0.25		19	0.01
	Повидло	20	20		162	3.24	20	20		162	3.24
	<b>Итого:</b>					<b>33.09</b>					<b>33.09</b>
	<b>СВО ГПД</b>										
	<b>Пряники в ассортименте</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>140</b>	<b>7.00</b>					
	Сок фруктовый 0,2				<b>19</b>	<b>19.00</b>				<b>19</b>	<b>19.00</b>
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>138.44</b>					<b>137.84</b>

**ВТОРНИК**

<b>ВТОРНИК</b>										
	<b>Завтрак</b>									
<b>392</b>	<b>Каша молочная манная</b>			<b>150</b>					<b>200</b>	
	Манка	22	22		39	0.86	29	29		39
	Молоко 3,2% жирн.	80	80		70	5.60	106	106		70
	Соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19
	сахар	3.2	3.2		70	0.22	4.2	4.2		70
<b>41</b>	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		585	5.85	<b>10</b>	<b>10</b>		585
	<b>Батон</b>	30	30		87.5	2.63	30	30		87.5
<b>960</b>	<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>		0.00			<b>200</b>	
	Кофейный напиток	4	4		450	1.80	4	4		450
	молоко	50	50		70	3.50	50	50		70
	вода	172	172			0.00	172	172		
	сахар	20	20		70	1.40	20	20		70
	фрукты банан	165		165	111	18.32				
						<b>40.18</b>				
	<b>Обед</b>									
<b>81</b>	<b>Салат из квашеной (свежей) капусты</b>			<b>60</b>					<b>80</b>	
	капуста квашеная	69	49		25	1.73	103	82		25
	лук-репка	7	6		25	0.18	12	11		25
	сахар	3	3		70	0.21	5	5		70
	масло растительное	3	3		122.73	0.37	5	5		122.73
<b>208</b>	<b>Суп картофельный с рисом</b>			<b>200г</b>		0.00			<b>250г</b>	
	Рис	4	4		91	0.36	5	5		91
	Картофель	58	40		22	1.28	72	50		22
	Лук репчатый	8	6.4		25	0.20	10	8		25
	Морковь	9.6	8		25	0.24	12	10		25

**24.03**

	Соль йодированная	0.6	0.6		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
	масло сливочное	4	4		585	2.34	5	5		585	2.93
<b>321 м</b>	<b>Пюре картофельное</b>			<b>150/4г</b>		<b>0.00</b>			<b>180/7г</b>		<b>0.00</b>
	картофель	160.4	128.3		22	3.53	192.5	154		22	4.24
	Масло сливочное	5	5		585	2.93	7	7		585	4.10
	молоко	2.37	2.37		70	0.17	2.84	2.84		70	0.20
	Соль йодированная	0.6	0.6		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
<b>306 М</b>	<b>Биточки рубленные из курицы</b>			<b>90</b>		<b>0.00</b>			<b>90</b>		<b>0.00</b>
	Филе птицы	67.2	60		255	17.14	67.2	60		255	17.14
	Хлеб пшеничный	15	15		87.5	1.31	15	15		87.5	1.31
	вода	19.19	16			0.00	19.19	16			0.00
	Соль	0.6	0.6		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
	Масло слив.	2.39	2		585	1.40	2.39	2		585	1.40
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	64	3.20	<b>75</b>		<b>75</b>	64	4.80
<b>868</b>	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>		<b>0.00</b>			<b>200</b>		<b>0.00</b>
	свежие яблоки	20	18		77	1.54	20	18		50	1.00
	сахар	17	17		70	1.19	17	17		70	1.19
						<b>39.33</b>					<b>44.75</b>
	ИТОГО:					<b>79.51</b>					
	<b>Полдник</b>										
	<b>Вафля/печенье/пряник</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	125	6.25	<b>50</b>		<b>50</b>	125	6.25
<b>1026</b>	<b>ряженка</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	79	7.80	100		<b>100</b>	79	7.80
						<b>14.05</b>					<b>14.05</b>
	<b>СВО ГПД</b>										
	<b>Фрукт банан</b>	<b>175</b>		<b>175</b>	111	19.43	200		200	111	22.20



	Пирожное "Молочно - песочное"0,075				26	26.00				26	26.00
	Фрукт яблоко						100		100	77	7.70
	<b>Итого ГПД в день</b>					<b>138.99</b>					<b>138.73</b>
	<b>СРЕДА</b>										
	<b>Завтрак</b>										
421	<b>Макароны, запеченные с сыром</b>				180					180	
	макароны	65.5	65.5		40	2.62	65.5	65.5		40	2.62
	сыр неострых сортов	8	8		550	4.40	8	8		550	4.40
	масло сливочное	7.3	7.3		585	4.27	7.3	7.3		585	4.27
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01
958	<b>Чай с лимоном</b>				200					200	
	Чай	1	1		450	0.45	1	1		450	0.45
	сахар	15	15		70	1.05	15	15		70	1.05
	лимон	8	8		185	1.48	8	8		185	1.48
	фрукты яблоко	50		50	77	3.85					0.00
						<b>18.13</b>					<b>14.28</b>
	<b>Обед</b>										
13/17	<b>Огурец свежий (соленый) порционный</b>	60		60	150	9.00	60		60	150	9.00
170	<b>Борщ со сметаной</b>			200/4					250/5		
	Свёкла	40	32		25	1.00	50	40		25	1.25
	Капуста	24	19		25	0.60	30	24		25	0.75
	Лук репчатый	8	6.4		25	0.20	10	8		25	0.25
	Морковь	16	13		25	0.40	20	16		25	0.50

	Картофель	80	56		22	2.76	100	70		22	2.20
	Томатная паста	2	2		143	0.29	3	3		143	0.43
	Соль	0.5	0.5		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
	Масло сливочное	2	2		585	1.17	3	3		585	1.76
	Сметана 15%	4	4		205	0.82	5	5		205	1.03
<b>301</b>	<b>Птица тушеная</b>			<b>80/30</b>					<b>80/30</b>		
	Цыпленок –бройлер (окорочек)	139	100.3		215	29.89	139	100.3		215	29.89
	соус сметанный с томатом			<b>30</b>							
	Вода	18.75	18.75				18.75	18.75			
	сметана	7.5	7.5		205	1.54	7.5	7.5		205	1.54
	мука пшеничная	2.22	2.22		32	0.07	2.22	2.22		32	0.07
	томатное пюре	3	3		143	0.43	3	3		143	0.43
<b>378</b>	<b>Рис</b>			<b>150</b>					<b>180</b>		
	рис	52.5	52.5		91	4.78	63	63		91	5.73
	Масло сливочное	5	5		585	2.93	6	6		585	3.51
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
<b>859</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	сухофрукты	16	15		125	2.00	16	15		125	2.00
	сахар	16	16		70	1.12	16	16		70	1.12
	хлеб	<b>50</b>		<b>50</b>	64.04	3.20	<b>75</b>		<b>75</b>	64.04	4.80
						<b>62.20</b>					<b>66.27</b>
	<b>ИТОГО:</b>					<b>80.33</b>					
	<b>Полдник</b>										
<b>864</b>	<b>Фруктовый напиток</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Сок плодово-ягодный	40	40		44	1.76	40	40		44	1.76
	Сахар	17	17		70	1.19	17	17		70	1.19

1026	Пирожок с повидлом			50				50			
	мука	33	33		32	1.06	33	33		32	1.06
	Сахар	1.8	1.8		70	0.13	1.8	1.8		70	0.13
	Масло раст.	3.5	3.5		122.73	0.43	3.5	3.5		122.73	0.43
	Яйцо	1//10	4		80	0.80	1//10	4		80	0.80
	Дрожжи	0.35	0.35		1300	0.46	0.35	0.35		1300	0.46
	Повидло	21	21		162	3.40	21	21		162	3.40
						9.22					9.22
	<b>СВО ГПД</b>										
	<b>Фрукт яблоко</b>	195		195	77	15.02	190		193	77	14.63
	Печенье "Твороженое"	150		150	230	34.50	150		150	230	34.50
	<b>Итого ГПД в день</b>					139.07					138.90
<b>ЧЕТВЕРГ</b>											
	<b>Завтрак</b>										
386	Каша молочная пшѐнная			150					200		
	пшено	23	23		44	1.01	30	30		44	1.32
	сахар	3	3		70	0.21	5	5		70	0.35
	Масло сливочное	3	3		585	1.76	5	5		585	2.93
	молоко	97.5	97.5		70	6.83	130	130		70	9.10
960	Какао с молоком			200		0.00			200		
	молоко	100	100		70	7.00	100	100		70	7.00
	Какао	4	4		350	1.40	4	4		350	1.40
	сахар	17	17		70	1.19	17	17		70	1.19
	вода	22	22			0.00	22	22			0.00
	фрукты БАНАН	175		175	111	19.43					0.00
						38.82					23.29
	<b>Обед</b>										
33	Салат из свеклы			60					80		
	Свекла свежая	73	57		25	1.83	97	76		25	2.43

	масло растительное	3.6	3.6		122.73	0.44	4.8	4.8		122.73	0.59
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01
<b>216</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>					<b>250</b>		
	Макаронные изделия	8	8		40	0.32	10	10		40	0.40
	Картофель	58	40		22	1.28	72	50		22	1.58
	Лук репчатый	8	6.4		25	0.20	10	8		25	0.25
	Морковь	9.6	8		25	0.24	12	10		25	0.30
	Соль йодированная	0.6	0.6		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
	масло сливочное	4	4		585	2.34	5	5		585	2.93
<b>320м</b>	<b>Овощи тушеные</b>			<b>150/4</b>					<b>180/7</b>		
	Картофель	70	49		22	1.54	93	65		22	2.05
	Морковь	60	48		25	1.50	80	64		25	2.00
	Лук репчатый	10	8		25	0.25	13.3	11		25	0.33
	Капуста свежая	60	42		25	1.50	80	56		25	2.00
	молоко	30	30		70	2.10	40	40		70	2.80
	Масло сливочное	5	5		585	2.93	7	7		585	4.10
	Соль йодированная	0.5	0.5		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01
	Томатная паста	3	3		143	0.43	4	4		143	0.57
<b>608</b>	<b>Котлета из мяса птицы</b>			<b>90</b>					<b>90</b>		
	Мясо грудки куриные	61.5	55.5		255	15.68	61.5	55.5		255	15.68
	Хлеб	13.5	13.5		87.5	0.86	13.5	13.5		87.5	0.86
	Лук репчатый	11.25	10		25	0.28	11.25	10		25	0.28
	Сухари панировочные	7.5	5.4		105	0.79	7.5	5.4		105	0.79
	Масло подсолнечное	4.5	4.5		122.73	0.55	4.5	4.5		122.73	0.55
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01

	молоко или вода	19.5	19.5			19.5	19.5				
	хлеб	50		50	64.04	3.20	75.00		75	64.04	4.80
864	Фруктовый напиток			200					200		
	Сок п/ягодный	40	40		44	1.76	40	40		44	1.76
	сахар	17	17		70	1.19	17	17		70	1.19
						41.24					48.28
	ИТОГО:					80.06					
	<b>Полдник</b>										
1026	Булочка сдобная			50					50		
	Мука в/с	32	32		32	1.02	32	32		32	1.02
	Молоко	16	16		70	1.12	16	16		70	1.12
	Масло раст.	2	2		122.73	0.25	2	2		122.73	0.25
	Масло животн.	1.5	1.5		585	0.88	1.5	1.5		585	0.88
	Сахар	4.2	4.2		70	0.29	4.2	4.2		70	0.29
	Яйцо	1//10	1		80	0.80	1//10	1		80	0.80
	Дрожжи сухие	0.35	0.35		1300	0.46	0.35	0.35		1300	0.46
	Йогурт	100		100	80	8.00	100		100	80	8.00
						12.82					12.82
	<b>СВО ГПД</b>										
	Фрукт груша	145		145	140	20.30	200		200	140	28.00
	Печенье "Домашнее"	110		110	232	25.52	110		110	232	25.52
	<b>Итого ГПД в день</b>					138.70					137.91
	<b>ПЯТНИЦА</b>										
	<b>Завтрак</b>										
393	Запеканка рисовая с творогом			150					150		
	Крупа рисовая	34	34		91	3.09	34	34		91	3.09
	вода	71.5	71.5				71.5	71.5			

	Творог	29	29		280	8.12	29	29		280	8.12
	Сахар	10.7	10.7		70	0.75	10.7	10.7		70	0.75
	Яйца	1/8шт	5		80	0.80	1/8шт	5		80	0.80
	Масло сливочное	3.5	3.5		585	2.05	3.5	3.5		585	2.05
	Сухари панировочные	3.5	3.5		105	0.37	3.5	3.5		105	0.37
	Сметана	3.5	3.5		205	0.72	3.5	3.5		205	0.72
<b>958</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>					<b>200</b>		
	Чай	1	1		450	0.45	1	1		450	0.45
	сахар	15	15		70	1.05	15	15		70	1.05
	лимон	8	7		185	1.48	8	7		185	1.48
	фрукт ЯБЛОКО	160		160	77	12.32					0.00
						<b>31.20</b>					<b>18.88</b>
	<b>Обед</b>										
<b>45</b>	<b>Винегрет</b>			<b>60</b>					<b>60</b>		
	Картофель	20.6	16		22	0.45	20.6	16		22	0.45
	Свекла	15.3	12		25	0.38	15.3	12		25	0.38
	Морковь	11.3	9.3		25	0.28	11.3	9.3		25	0.28
	Огурцы соленые	15	15		63	0.95	15	15		63	0.95
	Лук репка	10.7	8.8		25	0.27	10.7	8.8		25	0.27
	Масло растительное	3.6	3.6		122.73	0.44	3.6	3.6		122.73	0.44
<b>195</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>			<b>200/5</b>					<b>250/6</b>		
	перловка	4	4		28	0.11	5	5		28	0.14
	Морковь	13.3	10.7		25	0.33	16.6	13.4		25	0.42
	Лук репчатый	12	10		25	0.30	15	12.5		25	0.38
	Огурец солёный	18	18		63	1.13	22.5	22.5		63	1.42
	Масло сливочное	2.5	2.5		585	1.46	3.5	3.5		585	2.05
	Картофель	92	60		22	2.02	115	75		22	2.53
	Сметана	5	5		205	1.03	6	6		205	1.23
	Соль	0.5	0.5		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01

414	Макароны отварные с маслом			150/3				180/3				
	макароны	52.5	52.5		40	2.10	63	63		40	2.52	
	соль	0.5	0.5		19	0.01	0.5	0.5		19	0.01	
	масло сливочное	3	3		585	1.76	3.6	3.6		585	2.11	
667	Биточки из м/ птицы			90						90		
	курица	67.2	60		255	17.14	67.2	60		255	17.14	
	Батон «Рябинушка»	15	12.5		87.5	1.31	15	12.5		87.5	1.31	
	Лук репчатый	9.6	8.4		25	0.24	9.6	8.4		25	0.24	
	Мука	6	6		32	0.19	6	6		32	0.19	
	Масло растительное	4.5	3.75		122.73	0.55	4.5	3.75		122.73	0.55	
	Соль йодированная	0.6	0.6		19	0.01	0.6	0.6		19	0.01	
	<b>хлеб</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	64.04	3.20	<b>75</b>			<b>75</b>	64.04	4.80
868	Компот из сухофруктов			200						200		
	с/фрукты	16	24		125	2.00	16	24		125	2.00	
	сахар	16	16		70	1.12	16	16		70	1.12	
	фрукт ГРУША	70		70	140	9.80					0.00	
	<b>Итого:</b>					<b>48.60</b>					<b>42.94</b>	
	<b>ИТОГО:</b>					<b>79.80</b>						
	<b>Полдник</b>											
883	Кисель			200						200		
	концентрат	24	24		135	3.24	24	24		135	3.24	
	сахар	10	10		70	0.70	10	10		70	0.70	
458 м	Ватрушка с повидлом			50						50		
	мука	27	27		32	0.86	27	27		32	0.86	
	Сахар	1.7	1.7		70	0.12	1.7	1.7		70	0.12	

