"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГКОУ РД "ГГИМХО"
_____ Абакарова Л.О.

14-дневное меню для
общеобразовательного учреждения с 24-часовым пребыванием детей
12-18 лет на 2023-2024 учебный год

1 неделя

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукт. в гр.	Масса порции	Химический состав				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.	В1	С	А	М	Р	Fe	Са
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
3	Каша манная молочная		200	2.65	1,87	20,5	267,85	0.06	0,22	0,05	30.24	36	0.45	59,2
	Манная крупа	40												
	Масло сливочное	4												
	Молоко	123												
	Сахар	4												
	соль	2												
9	чай молоком		200	2.34	2.34	14.02	84,8	0.01	0.49	0.01	08	71	0.5	96
	чай	1												
	сахар	10												
	вода	50												
	молоко	150												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6.14	2,14	41.8	214,4	0.26	0,2	0	28.2	70	2.1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
311	Яйцо отварное	1шт	1шт	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	4.8	76.8	1	22
ОБЕД														
28	Суп картофельный. на к\б с горохом		250	11.7	7.32	17.8	216,86	0.17	7,23	0,03	40,92	152,2	1,97	79,8
	горох	25												
	картофель	93.8												
	лук	15												

	морковь	15												
	масло растительное	5												
	бульон костный мясо													
	соль	3												
	Гуляш мясной с гречневой кашей	250/100												
34	Гуляш мясной		100	7,54	13,84	6,24	156,4	0,09	0,72	0,07	43,5	280	2,08	9,78
	говядина	150												
	Масло растительное	4												
	лук	12												
	томат	8												
	соль	3												
	мука	3												
41	Гречневая каша		200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	90	278	5,26	17,3
	Гречневая крупа	80												
	Масло сливочное	6												
	вода	105												
	соль	3												
56	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами		100	0,948	6,95	6,16	89,54	0,2	0,02	8	0,032	1,08	1,77	31,04
	свекла	100												
	Огурцы соленые	25												
	Масло растительное	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
						ПОЛДНИК								
312	Булочка любимая		100	9,14	5,78	50,81	291,62	0,12	0,19	0,41	16,1	27,9	1,08	59,3
	мука	63												
	сахар	5												
	дрожжи	1												
	молоко	20												
	соль	3												

	Растительное масло	0,3												
	масло сливочная	3												
	яйцо	1/10												
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
							УЖИН							
469	запеканка творожная		100/15	17.96	11.43	20.14	255.22	48.92	0.46	53	0.74	0.03	2.3	226.4
	творог	90,9												
	манная крупа	10												
	сахар	7												
	масло сливочная	3												
	яйцо	3												
	соль	3												
	сметана	2												
	сгущенная молоко	15	15	1,08	1,27	8,3	49,2	0,01	0	5,1	0,03	0,2	1	46,05
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10/20											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
42	сыр	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	7	100	0,2	176
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	28	190	0,2	240
							ВТОРНИК							
							ЗАВТРАК							
6	суп вермишеловый		250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,1	0,81	0,05	27,9	161	0,38	147,2
	макароны	20												
	молоко	125												
	масло сл	2												
	сахар	2												
5	какао с молоком		200	6,2	6,2	25,14	181,8	0,08	2,34	0,4	0	0,08	0,8	220
	молоко	150												
	сахар	10												

	какао	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10/20											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6.14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	[illegible]
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	[illegible]
42	сыр	20		4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	7	100	0,2	[illegible]
						ОБЕД								
30	Суп перловая, к/б со сметаной		250	15,3	28,9	14,8	156,8	0,1	7,82	0,02	25,9	161,4	1,32	[illegible]
	Перловая крупа	20												
	картофель	90												
	лук	15												
	морковь	15												
	соль	3												
	бульон костный мясо													
	Масло растительное	2												
	сметана	10	10											
68	Жаркое по домашнему		250	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	65,7	337	4,03	[illegible]
	говядина	150												
	картофель	250												
	Лук	20												
	Масло сливочное	3												
	томат	10												
	морковь	15												
	соль	3												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	[illegible]
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	[illegible]
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	[illegible]
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,155	[illegible]
						ПОЛДНИК								
327	Оладьи со сгущенным молоком	80/10	80/10	9,35	8,69	81,39	440,63	0	0	0	11	0	0,9	[illegible]
	мука	40												
	дрожжи	1												
	Масло растительное	10												
	молоко	20												
	сахар	5												

	яйцо	1/10												
	соль	3												
	Молоко сгущенное	10		0,7	0.8	5,6	31							
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
						УЖИН								
	сосиски отварные с пшеничной кашей		80/200											
8	сосиски	80	80	5.23	6,48	11.5	139.21	0.07	0.99	0	10	143	0.93	12.44
41	пшеничная крупа	65	200	8.8	5.84	47.02	284.94	0.14	0	0,02	0,04	216	3.24	1,62
	масло сливочное	6												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6.14	2,14	41.8	214.4	0.26	0,2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0,04	28	190	0,2	240
						СРЕДА								
						ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная молочная		200	5.63	8,8	72,4	314,28	54	0,17	23,06	23.06	117	1,18	192
	молоко	160												
	пшено	50												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
9	чай молоком		200	2,34	2,34	14.02	84,8	0.01	0,49	0.01	08	71	0,5	96
	чай	4												
	сахар	10												
	вода	100												
	молоко	100												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6.14	2,14	41.8	214,4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0,2

41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1
311	Яйцо отварное	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	4,8	76,8	1	1
						ОБЕД								
206	Суп картофельный с чечевицей на к\б		250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33	0	35,3	87,18	1,03	38
	Чечевица	20												
	макароны	5												
	картофель	93												
	лук	15												
	морковь	15												
	масло растительное	4												
	соль	3												
	Тефтели мясные с отварными макаронами		100/200											
688	макароны отварные		200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,04	27,4	189	1,41	
	макароны	72												
	масло сливочное	6												
	тефтели мясные		100											
	яйцо	1/8												
	мясо	110												
	масло растительное	5												
	лук	15												
	томат	10												
	рис	5												
	соль	3												
23	Салат из отварной свеклы		100	1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	20,9	40,97	1,33	35
	свекла	121,6												
	Масло растительное	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,155	

						ПОЛДНИК								
327	Оладьи с повидлом	80\10	80\10	9.35	8.69	81.39	440.63	0	0	0	11	0	0.9	19.6
	мука	52												
	сахар	3												
	масло сливочное	2												
	молоко	20												
	дрожжи	1												
	соль	3												
	картофель	50												
	масло растительное	2												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0.4	0	6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
						УЖИН								
	Рыба жареная с отварными рисом		70/200	13.57	11.67	3,49	173,7	0.1	3.35	0.1	59.77	238.46	0.9	52.11
				3.6	5.85	28.35	180	0.04	0.113	0.045	27.98	89	0.08	1.755
	Рыба	130												
	мука	12												
	Масло растительное	12												
39	Рис	71	4.76	7.85	2,35	224,6	6.84	36.04	0.66	0.03	0	0.05	1.16	0
	Масло сливочное	6												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6.14	2.14	41,8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0.4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240
						ЧЕТВЕРГ								
						ЗАВТРАК								
6	каша рисовая		200	7,7	10	68,9	308.6	0.08	0.86	0.05	43.06	96	0,62	195
	молоко	130												
	рис	44												
	сахар	4												
	масло сливочное	4												

	Хлеб с маслом и повидлой		100/10/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1
	повидло	10	10	0,03	0,038	0,84	3,2	0,01	0,14	0,1	0,7	10	0,2	0,1
5	какао с молоком		200	6,2	6,2	25,14	181,8	0,08	2,34	0,4	0	0,08	0,8	220
	молоко	150												
	сахар	10												
	какао	3												
						ОБЕД								
170	Борщ из свежей капусты на к/б со сметанной		250/10	1,75	4,89	8,44	84,75	-	-	18,46	22,25	47,63	0,8	43,33
	капуста	70												
	морковь	15												
	свекла	25												
	лук	15												
	картофель	70												
	томат	10												
	соль	3												
	Масло сливочное	2												
	бульон мясо	50												
	сметана	10												
189	Биточки с пшеничной кашей		100/200	12,44	9,24	12,56	183	0,05	0,07	14,3	16,07	83,07	0,71,3	21,8
				4,08	6,4	27,36	183	0,18	24,2	34	37	115,46		49,3
189	мясо	107												
	лук	20												
	мука	5												
	масло растительное	12												
	соль	3												
	каша пшеничная		200											
	крупа пшеничная	77,6												
	масло сливочное	6												
	соль	3												
	винегрет салат	100	100	0,53	3,1	1,59	35,89	13,97	8,00	16,95	0,37	0,01	3,35	-
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16

8	Хлеб пшеничный	100	100	6.14	2,14	41.8	214,4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
7	Хлеб	20	20	1.3	0.24	0.554	36.2	0.035	0	0	5	33.6	0.155	7
						ПОЛДНИК								
315	Коржик молочный		70	4,09	7,02	40.6	242	0.05	0.07	-			0,5	18,98
	мука	60												
	соль	3												
	яйцо	1/10												
	масло растительное	5												
	сахар	10												
	молоко	20												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	0,003	0.28	0	0	0.5	0.9	25
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0.05												
	сахар	10												
						УЖИН								
	сырники из творога со сгущенным молоком		100/10	17.65	14.58	4.7	227							
	творог	84.8												
	яйцо	01.окт												
	мука	20												
	сахар	7												
	Масло сливочное	2												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6.14	2,14	41.8	214,4	0.26	0.2	0	28.2	70	2,1	0.2
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5.8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	28	190	0.2	240
						ПЯТНИЦА								
						ЗАВТРАК								
2	каша геркулесовая		200	8.16	9.84	47.8	264	0.2	0.5	0.12	14.6	101.3	1.66	142.3
	молоко	100												
	геркулес	30												
	масло сливочное	5												

	сахар	5												
	соль	3												
9	чай молоком		200	2,34	2,34	14,02	84,8	0,01	0,49	0,01	08	71	0,5	96
	чай	4												
	сахар	10												
	вода	100												
	молоко	100												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
311	Яйцо отварное	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	4,8	76,8	1	22
						ОБЕД								
28	Суп картофельный. на к\б с горохом		250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	40,92	152,2	1,97	79,8
	горох	25												
	картофель	93,8												
	лук	15												
	морковь	15												
	масло растительное	5												
	бульон костный мясо													
	соль	3												
178/241	Голубцы ленивые с		100/200	13,2	16,9	11,6	253	-	18,2	-	30,6	138,7	2,5	56,6
	картофельной пюре			8,46	6,71	21,87	232,45	0,38	13	0,54	53,7	218,3	2,6	150,6
	мясо	150												
	рис	10												
	лук	20												
	капуста	70												
	морковь	15												
	томат	10												
	Масло сливочное	2												
	соль	3												
	яйцо	1/10												
	катофельное пюре		200											
	картофль	230												
	молоко	20												
	соль	2												
	Масло сливочное	5												
23	Салат овощной (сезонный)		100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	16,26	34,61	0,7	18,68

	Помидоры ,огурцы свежие	70/70												
	Масло растительное	10												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,5	25
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,15	7
						ПОЛДНИК								
340	Пирожок с картошкой		100	8	6,04	42	254,8	0	0,414	0	0	0	0,7	12,4
	мука	40												
	дрожжи	1												
	Масло растительное	10												
	молоко	50												
	сахар	5												
	яйцо	1/10												
	соль	3												
	повидло	10		0,7	0,8	5,6	31							
12	Чай сладкий		200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	6,5	4,12	0,3	11,6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
						УЖИН								
205 /227	Сосиски отварные с макаронами		75/200	6,6	16	1,5	179	0,3	0	0	16,0028,16	127,2	1,4	19,2
			200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28		48,56	1,4	6,48
	сосиски	75												
	макароны	50												
	масло сливочное	3												
	соль	1												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10		0	8,2	10	75	0	0	59	0	2	0	1
12	Чай сладкий		200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	6,5	4,12	0,3	11,6
	Сахар	15												
	вода	150												

	Чай	1												
996	второй ужин кефир		200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	**240**
						СУББОТА								
						ЗАВТРАК								
56	омлет		100	6.28	7.25	2.56	100	0.03	0,13	0.24	26	90	1,1	80
	яйцо	2												
	молоко	20												
	мука	3												
	Масло сливочное	5												
	соль	1												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10/20											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
42	сыр	20		4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	7	100	0.2	176
9	чай молоком		200	2.34	2.34	14.02	84.8	0.01	0.49	0,01	08	71	0.5	96
	чай	4												
	сахар	10												
	вода	100												
	молоко	100												
						обед								
47	Суп крестьянский с рисовой крупой на к/б		250	1.98	2.74	14.58	90.75	0,11	8.33	0	29,45	96.93	1.24	24.98
	Рис	20												
	картофель	70												
	лук	20												
	томат	10												
	морковь	15												
	Масло сливочное	3												
	соль	3												
181	Гуляш мясной с пшенной кашей		75/200	23.8/9.9	19.526.5.6	5.74/52,2	203/320	0.21/0.22	1,54/0.04	0	31,39/0,03	234/242	2.8/4.8	29.4/2.44
	мясо	120												
	мука	2												
	соль	3												
	лук	20												
	морковь	15												
	томат	10												
	Пшенная крупа	40												
	Масло сливочное	5												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.28	0	0	0.5	0.9	25
	сухофрукты	20												

	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
						ПОЛДНИК								
	Булочка молочная любимая		70	4,4,4	2,8	25,85	143,5	0,085	1,6	0,01	5,68	27,9	0,41	6,23
	соль	3												
	мука	60												
	яйцо	1/10												
	масло растительное	5												
	молоко	20												
	дрожжи	1												
	сахар	7												
12	Чай сладкий		200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	6,5	4,12	0,34	11,6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
						УЖИН								
92	Овощное рагу		250	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	33,36	74,16	1,18	28,68
	картофель	150												
	капуста	60												
	лук	25												
	морковь	60												
	масло растительное	7												
	соль	3												
	томат	10												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	28	190	0,2	240
						ВОСКРЕСЕНЬЕ								
						ЗАВТРАК								
114	Суп молочный с рисом		250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	28,83	171,83	0,31	198,53
	молоко	130												
	рис	20												

	сахар	4												
	соль	3												
	масло сливочное	3												
9	чай молоком		200	2,34	2,34	14,02	84,8	0,01	0,49	0,01	08	71	0,5	96
	чай	4												
	сахар	10												
	вода	100												
	молоко	100												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
311	Яйцо отварное	1шт	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	4,8	76,8	1	22
361,2002	Суп-хинкал на к/б с картофелем		250	18,9	7,77	6,18	174,09	0,09	1,14	0,01	26,85	195,14	3,55	15,52
	Масло сливочное	3												
	мука	40												
	томат	5												
	картофель	60												
	соль	3												
179	Голубцы мясные		250	21,66	24,21	6,74	331,52	18,5	1,9	20,1	40,5	201	4,3	20,8
	Мясо	150												
	Капуста свежая	120												
	рис	10												
	Масло сливочное	2												
	лук	20												
	морковь	20												
	соль	3												
23	Салат из отварной свеклы с морковью		100	1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	20,9	40,97	1,33	35,15
	Свекла	75												
	морковь	40												
	Масло растительное	5												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	сухофрукты	20												
	вода	200												
	лимонная кислота	0,05												
	сахар	10												
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
ПОЛДНИК														

302	Блинчики с повидлом		80/20	4	3,33	26,3	149,44							
	Мука	40												
	повидло	20		0,06	-	1,2	48,6							
	Молоко	50												
	яйцо	¼												
	сахар	5												
	соль	3												
	Масло растительное	5												
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
						УЖИН								
238	Картофель запеченный с яйцом		250	2,1	3,3	6,59	107,18	0,11	0	9,72	22,44	59,82	0,98	318
	яйцо	1/3												
	картофель	300												
	масло растительное	7												
	масло сливочное	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100 10/20											
8	Хлеб пшеничный	100	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
42	сыр	20		4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	7	100	0,2	176
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0,4	0	6
	Сахар	15												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин кефир		200	5,8	5	8	106	0.08	1,4	0.04	28	190	0.2	**240**

2 неделя

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукт. в гр.	Масса порции	Химический состав				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.	В1	С	А	М	Р	Fe	Са
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
1	Каша пшенная молочная		200	5.63	8.8	72.4	314.28	54	0.17	23.06	23.06	117	1.18	192
	Пшенная крупа	50												
	Масло сливочное	5												
	Молоко	160												
	Сахар	5												
	соль	1												
5	Какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181.8	0.08	2.34	0.4	0	0.08	0.8	220
	какао	3												
	сахар	10												
	молоко	150												
	Хлеб с маслом		100/10/20											
	Сыр	20		4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	7	100	0.2	176
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
ОБЕД														
170	Борщ из свежей капусты на к/б со сметанной		250	1.75	4.89	8.44	84.75	-	-	18.4	22.25	47.63	0.8	43.33
	капуста	70												
	картофель	70												
	морковь	15												
	лук	15												
	свекла	25												
	томат	10												
	Масло сливочное	2												
	соль	3												
	бульон мясо	50												
	сметана	10												
	Тефтели мясные с картофельной пюре		100/200											
36	тефтели мясные		100	10.42	15.23	12.08	201.6	0.07	0.45	0.1	17.02	0.62	225	13.4
	мясо	110												

	Рис	5												
	яйцо	1/8												
	лук	15												
	Масло растительное	5												
	томат	10												
	соль	3												
48	пюре кар		200	3.39	4,39	27.66	128.92	0.1	3.34	0.11	2.3	108	0.8	56
	Картофель	250												
	сливочное масло	5												
	соль	2												
	Молоко	20												
203	Салат из от-ных овощной		100	0.98	6.15	3.73	89.54	0.2	0.02	8	0.032	1.08	1.77	31.04
	морковь	60												
	огурцы соленные	6												
	свекла	60												
	Масло растительное	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.28	0	0	0.5	0.9	25
	Витамин С	0.05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
9	хлеб рж	20	20	1.3	0,24	0.554	36.2	0						
8	Хлеб пшеничный	100	100	8.1	1.2	45.6	226	0.035	0	0	5	33.6	0.155	7
	фрукты	110	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	16	11	0.3	16
ПОЛДНИК														
327	Оладьи с повидлом		80/10	12,5	9,4	28.4	250.1	0	0,4	0	20.3	161.1	0.6	148,6
	яйцо	1/10												
	мука	40												
	дрожжи	1												
	молоко	50												
	сахар	5												
	соль	3												
	Масло растительное	10												
	повидло	10												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0.4	0	6
	чай	1												
	сахар	10												
УЖИН														

	сосиски с пшеничной кашей		80/200											
8	сосиска	81	80	5.23	6.48	11.5	139.21	0.07	0.99	0	10	143	0.93	12.44
	каша пшеничная		200	8.8	5.84	47.02	284.94	1.62	0.04	216	3.24	0.14	0	0.02
41	Пшеничная крупа	77.6												
	Масло сливочное	6												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
5	Каша рисовая молочная		200	6.03	1.28	21.04	165.2	0.08	1.14	38.25	28.83	171.83	0.31	198.53
	рис	44												
	молоко	130												
	сахар	4												
	Масло сливочное	4												
	соль	3												
139	Яйцо отварное	1шт	40	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	79.8	1	0.3	0	0.1
380	Хлеб с маслом		10	8.1	1.2	46.62	226							
	хлеб	100												
	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1
9	Чай с молоком		200	5.59	6.39	22.71	174.6	2	0	0.08	10.5	67.5	0.4	33
	чай	1												
	молоко	150												
	сахар	10												
	ОБЕД													
27	Суп вермишелевый на курином бульоне		250	7.13	4.45	15.5	16.05	0.12	1.46	0.07	27	2.76	102.6	56.4
	вермишель	20												
	картофель	70												
	лук	15												
	морковь	15												

	Масло сливочное	3												
	томат	10												
	бульон мясо													
	соль	3												
	Курица отварная с пшенной кашей		75/200											
637	курица	150	75											
41	пшенная каша		200	8.8	7.62	50.5	306	0.22	0	28	63.12	179.24	2.06	22.18
	крупа пшенная	50												
	соль	3												
	масло слив	6												
45	винегрет		100	1.35	6.06	8.44	94.8	0.06	10.25	0	20.75	44.97	0.85	23.2
	картофель	34												
	лук	18												
	свекла	25												
	морковь	18												
	Огурцы соленные	25												
	Масло растительное	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	Витамин С	0,05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
9	хлеб рж	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0						
8	Хлеб пшеничный	100	100	8,1	1,2	45,6	226	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
						ПОЛДНИК								
318	Булочка молочная		70	6.37	10,07	52.8	242	0.08/5	1.6	0,01	5.68	27.9	0.41	6.23
	Сахар	5												
	мука	60												
	Молоко	20												
	Масло растительное	7												
	яйцо	1/10												
	соль	3												
	дрожжи	2												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0.4	0	6
	чай	1												
	сахар	10												

УЖИН														
469	запеканка творожная с сгущенным молоком		100	17,96	11.43	20.14	255,22	48.92	0.46	53	0.74	0.03	2.3	226.3
	творог	90.9												
	Манная крупа	10												
	Масло сливочное	3												
	сметана	2												
	соль	1												
	сахар	7												
	сгущенное молоко	15	15	1,08	1.27	8.3	49.2	0.01	0	5.1	0.03	0.2	1	46.05
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100		6,14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2,1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0,2	-	14	28	0	0	0	0	0	0,4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1,4	0.04	28	190	0.2	240
среда														
ЗАВТРАК														
3	каша манная на молочная		200	2,65	1.87	20.5	267,85	0.06	0,22	0.05	30.24	36	0.45	59,2
	Манная крупа	40												
	молоко	123												
	Масло сливочное	4												
	соль	3												
	сахар	5												
5	Какао с молоком		200	6,2	6.2	25.34	181.8	0,08	2,34	0.4	0	0.08	0.8	220
	какао	3												
	сахар	10												
	молоко	150												
	Хлеб с маслом		100/10/20											
	Сыр	20		4.64	5.9	0	72.8	0.01	0,14	52	7	100	0,2	176
8	Хлеб пшеничный	100		6,14	2.14	41.8	214.4	0.26	0,2	0	28.2	70	2,1	0.2

41	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
						ОБЕД								
42	Суп рассольник на к/б со сметаной		250/10	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
	Огурцы соленные	25												
	Перловая крупа	20												
	лук	15												
	морковь	15												
	картофель	70												
	Масло растительное	5												
	сметана	10												
	соль	3												
37	Плов		200	18,59	40,94	59,33	418,37	0	0,02	0,56	12,38	0	24,1	2,09
	мясо	150												
	рис	50												
	лук	15												
	морковь	15												
	Масло растительное	2												
	Масло сливочное	6												
	соль	3												
23	Салат из отварных овощей		100	1,43	6,09	8,36	93	0,02	9,5	0	20,9	40,97	1,33	35,15
	свекла	120												
	масло растительное	5												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	Витамин С	0,05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
9	хлеб рж	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0						
8	Хлеб пшеничный	100	100	8,1	1,2	45,6	226	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
						ПОЛДНИК								
315	Коржик молочный		70	4,09	7,02	40,6	242	0,05	0,7	-	-	-	5	18,98
	мука	60												
	молоко	20												
	Масло растительное в тесто	5												

	сахар	10												
	соль	3												
	яйцо	1/10												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0.01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	Витамин С	0,05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
						УЖИН								
164			80/200	13,57	11,6	3,49	173,5	0,1	3,35	0,1	59,77	238,4	9	52,11
	рыба	130												
	Масло растительное	12												
	мука	12												
48	пюре кар		200	3,39	4,39	27,66	128,92	0,1	3,34	0,11	2,3	108	0,8	56
	Картофель	250												
	сливочное масло	5												
	соль	2												
	Молоко	20												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100		6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
12	Чай сладкий		200	0,2	-	14	28	0	0	0	0	0	0,4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	28	190	0,2	240
						ЧЕТВЕРГ								
						ЗАВТРАК								
100	Каша пшеничная на молоке		200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,9	0,2	23,52	156,05	0,3	186
	молоко	140												
	Пшеничная крупа	44												
	сахар	5												
	масло сливочное	4												
	соль	3												
139	Яйцо отварное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	79,8	1	0,3	0	0,1
	Хлеб с маслом		10	8,1	1,2	46,62	226							

8	хлеб	100												
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1
9	Чай с молоком		200	5.59	6.39	22.71	174.6	2	0	0.08	10.5	67.5	0.4	33
	чай	1												
	молоко	150												
	сахар	10												
						ОБЕД								
206	Суп картофельный с чечевицей на к/б		250	5.49	5.28	16.3	134.75	1	8.33	0	35.3	87.1	1.03	38.08
	чечевица	20												
	морковь	15												
	вермишель	5												
	лук	20												
	картофель	93												
	Масло растительное	4												
	соль	3												
68	ленивые голубцы		100	27.53	7,47	21.95	265	0.21	8.97	24	65.7	337	4.03	31.1
	мясо	100												
	рис	8												
	лук	20												
	масло рас	3.5												
	яйцо	1/8												
	капуста	30												
	морковь	15												
	томат	10												
	гречневая каша		200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	90	278	5.26	17.3
	гречневая кр	80												
	соль	3												
	масло сливочное	3												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24,37	96.76	0.003	0,28	0	0	0,5	0.9	25
	Витамин С	0.05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
	хлеб рж	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0						
	Хлеб пшеничный	100	100	8.1	1,2	45,6	226	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0.03	10	0	16	11	0.3	16
						ПОЛДНИК								

128/	Ватрушки с повидлом		100/10	7.1	4.9	59.5	310.5	0.09	0.12	0	10.93	0	0.73	38.41
	мука	70												
	яйцо	1/10												
	масло растительное	3												
	сахар	5												
	молоко	20												
	соль	3												
	повидло	10		0.03	-	6	24.8							
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240
УЖИН														
358	сырники из творога со сгущенным молоком		100/10	17.65	14.58	4.7	227	54.5	20.3	132	1.62	0.05	0.02	43
	творог	84.8												
	яйцо	1/8												
	соль	1												
	сахар	7												
	мука	20												
	Масло сливочное	2												
	масло рас	6												
	сгущенное молоко	15	15	0.07	0.08	0.05	3.28							
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
2	каша геркулесовая молочна		200	8.16	9.84	47.8	264	0.2	0.5	0.12	14.6	101.3	1.66	142.3
	молоко	100												
	геркулес	30												
	масло слив	5												

	сахар	5												
	соль	3												
5	Какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181.8	0.08	2.34	0.4	0	0.08	0.8	220
	какао	3												
	сахар	10												
	молоко	150												
	Хлеб с маслом		100/10/20											
	Сыр	20		4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	7	100	0.2	176
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
						ОБЕД								
51	Суп картофельный гороховый на к/б		250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0	35.3	87.18	2.03	38.08
	картофель	70												
	горох	25												
	лук	15												
	масло подсол	4												
	соль	3												
	морковь	15												
336	Мясо с тушеной капустой		250	3.7	8.64	46	284.7	0.31	42	42	58.65	159.45	2.31	29.28
	мясо	150												
	соль	3												
	Масло сливочное	3												
	лук	20												
	морковь	15												
	капуста	230												
	томат	10												
	Масло растительное	5												
23	салат из отварной свеклы		100											
	свекла	121.6												
	масло под	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.28	0	0	0.5	0.9	25
	Витамин С	0.05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
	хлеб рж	20	20	1.3	0.24	0.554	36.2	0						
	Хлеб пшеничный	100	100	8.1	1.2	45.6	226	0.035	0	0	5	33.6	0.155	7
	фрукты	110	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	16	11	0.3	16

						ПОЛДНИК								
327	Оладьи с сгущенным мол		80/10	12.5	9.4	28.4	250.1	0	0.4	0	20.3	161.1	0.6	148.6
	яйцо	1/10												
	мука	40												
	дрожжи	1												
	молоко	20												
	сахар	5												
	соль	3												
	Масло растительное	12												
	сгущенное молоко	10												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0.4	0	6
	чай	1												
	сахар	10												
						УЖИН								
205/227	Сосиски отварные с рисом		80	6.62	16.04	1.57	179.7	0.3	0	0	16	127	1.4	19.2
			200	4.36	7.85	2.35	224.6	0.8	0	28	8.16	48.5	1,4	6.48
	Сосиски	**80**												
	рис	71												
	Масло сливочное	6												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0,4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240
						СУББОТА								
						ЗАВТРАК								
168	каша гречневая молочная		200	6.21	5.28	32.79	203	0.15	0	20	98.1	147.7	3.32	12.2
	гречка	50												
	молоко	80												
	соль	3												
	масло сливочное	5												

139	Яйцо отварное	1шт	40	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	79.8	1	0.3	0	0.1
	Хлеб с маслом		10	8.1	1.2	46.62	226							
8	хлеб	100												
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1
9	Чай с молоком		200	5.59	6.39	22.71	174.6	2	0	0.08	10.5	67.5	0.4	33
	чай	1												
	молоко	150												
	сахар	10												
						ОБЕД								
45	Суп картофельный с перлов крупой на к/б		250	6.18	3.3	14.6	113	0.1	8.3	0	29.45	96.93	1.24	27.98
	перловка	20												
	картофель	90												
	лук	15												
	морковь	15												
	масло растительное	3												
	сметана	10												
	соль	3												
68	жаркое по домашнему		250	27.53	7.47	21.958	265	0,21	8,97	24	65.7	337	4,03	31.41
	мясо	113												
	лук	20												
	картофель	250												
	томат	10												
	соль	3												
	масло сливочное	3												
	морковь	15												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0,01	24.37	96.76	0.003	0.28	0	0	0,5	0,9	25
	Витамин С	0.05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
	хлеб рж	20	20	1.3	0,24	0.554	36,2	0						
	Хлеб пшеничный	100	100	8.1	1,2	45.6	226	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
	фрукты	110	100	0.4	0,4	10.3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
						ПОЛДНИК								
312	Булочка домашняя		70	6.37	10.07	52.8	242	0.8	1.6	0.1	5.6	27,9	0,41	6.23
	мука	60												
	масло растительное	7												
	Молоко	20												

	сахар	7												
	Соль	3												
	яйцо	1/10												
	дрожжи	1												
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
						УЖИН								
243	Запеканка овощная		200	18.2	20.54	28.7	372.9	0.2	5.6	0.04	63.26	203	3.65	33.2
	яйцо	1/2												
	картофель	230												
	Масло растительное	5												
	Масло сливочное	3												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240
						ВОСКРЕСЕНЬЕ								
						ЗАВТРАК								
93	Суп молочный вермишелевый		250	7.19	6.51	23.55	181.5	0.1	1.1	38.2	30.18	172	0.64	202.3
	Сахар	3												
	Вермишель	20												
	масло сливочное	3												
	молоко	110												
5	Какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181.8	0.08	2.34	0.4	0	0.08	0.8	220
	какао	3												
	сахар	10												
	молоко	150												

	Хлеб с маслом		100/10/20											
	повидло	20		4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	7	100	0,2	176
8	Хлеб пшеничный	100		6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0,2	0	28,2	70	2,1	0,2
41	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	0	1,5
						ОБЕД								
51	Суп картофельный на к/б чечевичный		250	5,49	5,28	16,8	134,75	1	8,33	0	35,3	87,18	1,03	38,08
	чечевица	20												
	Вермишель	5												
	Масло растительное	3												
	Картофель	70												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	соль	2												
	томат	10												
	Чуду по даргински		250	13,55	13,63	64,36	436	1,26	0,96	3,2	33,28	140	1,85	185
	Мука	45												
	картофель	90												
	Мясо	100												
	Лук	20												
	Масло растительное	5												
	Масло сливочное	5												
	соль	3												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,28	0	0	0,5	0,9	25
	Витамин С	0,05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
	хлеб рж	20	20	1,3	0,24	0,554	36,2	0						
	Хлеб пшеничный	100	100	8,1	1,2	45,6	226	0,035	0	0	5	33,6	0,155	7
	фрукты	110	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	11	0,3	16
905	Блинчик с повидлом		80/20	4	3,33	26,3	149,44	0,8	5	0	0	1,2	0,69	104,1
	Мука	35												
	молоко	70												
	яйцо	¼												
	сахар	5												
	Масло растительное	5												

	дрожжи	1												
	соль	3												
	повидло	20												
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
						УЖИН								
92	Рагу овощной		200	2.75	13.2	17.3	199.2	0.08	10.4	37	33.36	74.16	1.18	28.68
	соль	3												
	картофель	150												
	капуста	60												
	лук	25												
	морковь	25												
	Масло растительное	7												
	Масло сливочное	3												
	томат	10												
	Хлеб пшеничный с маслом		100/10											
8	Хлеб пшеничный	100		6.14	2.14	41.8	214.4	0.26	0.2	0	28.2	70	2.1	0.2
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	2	0	1.5
12	Чай сладкий		200	0.2	-	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	сахар	10												
	чай	1												
	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	28	190	0.2	240

Врач ГКОУ РД "ГГИМХО" **Яхьяева М.Я.**