

СОГЛАСОВАНО:

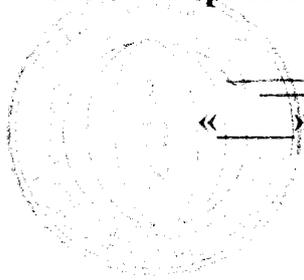
УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МДОУ «Детский сад Стрежевой»


О.В.Смирнова
« » 2024г.

Директор
ООО «Торгово- производственное
управление»


Л.К.Ошева
« » 2024г.



ПРИМЕРНОЕ
20-дневное меню
на 2024г.
для воспитанников МДОУ
с содержанием пищевых веществ и энергии
согласно нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное циклическое меню на 2022г.

№ т.к.	Наименование блюд	Выход готового блюда, изделия, г.		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Энергетическая ценность ккал		Витамин С, мг.	
		Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	1 день												
	Завтрак:	<i>369,0</i>	<i>445,0</i>										
151	Каша ячневая молочная с маслом	156,0	210,0	5,4	7,2	5,0	6,7	29,7	39,5	185,0	247,0	0,0	0,0
	Крупа ячневая	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
310	Кофейный напиток с молоком	180,0	200,0	2,8	3,1	2,4	2,7	12,7	14,1	84,0	94,0	0,7	0,8
	Кофейный напиток	1,1	1,2										
	Сахар	7,5	8,3										
	Молоко	90,0	100,0										
	Вода	108,0	120,0										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33,0	35,0	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	<i>200,0</i>	<i>200,0</i>										
317	Компот из кураги	200	200	0,63	0,70	0,15	0,16	15,18	17,2	67,3	76,1	0,72	0,80
	Курага	18	20										
	Сахар	6	7										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
	Обед:	<i>582,5</i>	<i>710,0</i>										
48	Салат из консервированных помидоров	30,0	50,0	0,2	0,4	1,5	2,5	1,6	2,7	21,8	36,6	1,5	2,5
	Помидоры консервированные	53,4	89,0										
	Соль	0,0	0,1										
	Чеснок	1,1	1,8										
	Масло растительное	1,5	2,5										
89	Ши из свежей капусты с картофелем с говядиной, со сметаной (150/7,5/5;200/10/5)	162,5	215,0	3,1	4,1	4,8	6,4	5,2	6,9	76,0	102,0	11,1	14,8
	Капуста белокочанная свежая	37,5	50,0										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	23,9	31,9										
	с 1 ноября по 31 декабря	25,7	34,3										
	с 1 января по 28-29 февраля	27,7	36,9										
	с 1 марта	30,1	40,1										
	или картофель молодой	22,5	30,0										
	Морковь: до 1 января	9,4	12,5										
	с 1 января	10,0	13,3										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Томат паста	2,7	5,3										
	или помидоры свежие	14,7	29,4										

	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	120,0	160,0										
	Соль	0,1	0,1										
	Лавровый лист	0,0	0,0										
	Зелень сухая	0,0	0,0										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	13,1	17,5										
	Цыплята-бройлеры	23,4	31,2										
	Цыплята-бройлеры (бедро)	19,2	25,6										
262	Гречка по-купечески из птицы	180,0	200,0	18,7	20,8	5,0	5,6	15,5	17,2	297,0	330,0	0,0	0,0
	Цыпленок-бройлер окорочок	61,8	77,3										
	или филе куриной грудки	60,7	76,0										
	Крупа гречневая	40,0	45,0										
	или перловая	35,0	40,0										
	Морковь до 1 января	35,0	40,0										
	с 1 января	37,2	42,6										
	Лук репчатый	15,5	20,2										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Масло растительное	3,0	5,0										
	Томатная паста	2,0	2,8										
	Соль	0,3	0,4										
317	Компот из сухофруктов	180,0	200,0	0,5	0,6	0,0	0,0	15,2	17,3	62,8	71,1	0,4	0,4
	Смесь сухофруктов	18,0	20,0										
	Сахар	6,0	7,0										
	Кислота лимонная	0,2	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	200,0	230,0										
334/5	Компот из свежемороженых фруктов	180	200	1,80	2,00	0,54	0,60	16,20	18,00	72	80	3,60	4,60
	Компотная смесь из с/м фруктов	13,00	15,0										
	Черноплодная рябина св./м.	5,55	5,55										
	Сахар	7,0	8,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	183,0	203,0										
385	Вафли	20	30	1,10	1,65	4,60	6,90	13,40	20,10	98,0	147,0	0,00	0,00
	Вафли	20,0	30,0										
	Ужин:	230,0	295,0										
107	Суп картофельный с рыбой (минтай или горбуша)	150	200	7,9	10,6	2,5	3,3	4,0	5,4	70,0	93,0	1,2	1,6
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	96,4	133,0										
	с 1 ноября по 31 декабря	103,7	143,0										
	с 1 января по 28-29 февраля	111,7	154,0										
	с 1 марта	121,0	167,0										
	или картофель молодой	90,6	120,8										
	Морковь: до 1 января	11,3	13,8										
	с 1 января	12,0	14,6										
	Лук репчатый	10,7	13,0										
	Горбуша потрошенная с головой	27,2	36,3										
	или минтай потрош.б/головы	46,8	62,5										
	Масло сливочное	3,0	4,0										
	или масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон рыбный	105,0	140,0										

	Соль	0,1	0,1										
	Лавровый лист	0,0	0,0										
	Зелень сухая	0,0	0,0										
339	Пирожки печеные с картофелем	50,0	50,0	3,0	3,0	3,8	3,8	18,5	18,5	120,0	120,0	0,5	0,5
	Мука пшеничная	22,9	22,9										
	Мука пшеничная на подпыл	1,1	1,1										
	Сахар	1,7	1,7										
	Маргарин	2,5	2,5										
	Яйца, г	2,4	2,4										
	Соль	0,3	0,3										
	Дрожжи сухие	0,3	0,3										
	Вода	6,1	6,1										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	25,3	25,3										
	с 1 ноября по 31 декабря	27,2	27,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	29,3	29,3										
	с 1 марта	31,7	31,7										
	Лук репчатый	6,5	6,5										
	Масло растительное	0,8	0,8										
	Соль	0,0	0,0										
307	Чай с лимоном (180/7,2/4,2; 200/8/5)	191,4	213	0,08	0,09	0,01	0,013	11,9	14,3	32	39	1,70	1,89
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Лимоны	4,6	5,5										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1581,5	1888	51,7	63,1	40,7	51,6	202,0	249,3	1422,5	1741,8	21,4	27,9
	2 день												
	Завтрак:	378,0	455,0										
149	Каша пшеничная молочная с маслом	156,0	210,0	4,5	6,0	5,5	7,3	25,7	34,3	170,0	227,0	0,0	0,0
	Крупа пшеничная	25,0	30,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	65,0	75,0										
	Соль	0,4	0,5										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
308	Чай с молоком	180,0	200,0	3,2	3,6	2,8	3,1	13,6	15,1	92,0	103,0	1,4	1,6
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,6	0,6										
	Сахар	7,0	8,0										
	Вода	85,9	99,0										
	Молоко	120,0	134,0										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42,0	45,0	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116,0	125,0	0,1	0,1
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
	Второй завтрак:	200,0	200,0										
	Сок плодово-ягодный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	24,0	96,0	96,0	0,0	0,0
	Обед:	557,5	735,0										

50	Салат из свеклы с чесноком	30,0	50,0	0,5	0,8	3,0	5,0	2,8	4,7	39,8	66,6	2,4	4,0
	Свекла: до 1 января	36,7	61,1										
	с 1 января	38,9	64,9										
	Чеснок	0,2	0,3										
	Соль	0,0	0,1										
	Масло растительное	1,5	2,5										
103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	157,50	210	3,3	4,4	2,9	3,9	10,3	13,7	80,0	107,0	5,0	6,7
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	59,9	79,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64,4	85,8										
	с 1 января по 28-29 февраля	69,3	92,4										
	с 1 марта	75,2	100,2										
	или картофель молодой	56,3	75,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,1	0,1										
	Лавровый лист	0,0	0,0										
	Зелень сухая	0,0	0,0										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	13,1	17,5										
	или цыплята бройлеры	23,4	31,2										
	или цыплята бройлеры (бедро)	19,2	25,6										
	Лапша домашняя:												
	Мука пшеничная	5,3	7,0										
	Мука на подпыл	0,4	0,5										
	Яйца,г.	1,5	2,0										
	Вода	1,1	1,4										
	Соль	0,1	0,1										
225	Биточки рубленые мясные	50,0	70,0	9,4	12,5	10,7	12,9	9,7	12,6	172,0	216,0	0,1	0,1
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	21,9	30,3										
	Свинина б/к	21,9	30,3										
	Хлеб пшеничный	5,8	8,2										
	Лук репчатый	6,0	8,8										
	Молоко	5,8	8,2										
	Сухари	5,8	8,2										
	или мука	2,6	4,0										
	Яйцо,г.	2,2	4,3										
	Масло растительное	0,8	1,2										
	Соль	0,3	0,4										
302	Соус красный основной	30,0	50,0	0,8	1,3	2,9	4,8	2,8	5,0	42,0	70,0	1,0	1,6
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томатная паста	1,8	3,0										
	или помидоры свежие	10,0	17,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар-песок	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
264	Каша перловая рассыпчатая	80,0	110,0	2,4	3,3	2,3	3,2	16,9	23,3	98,0	135,0	0,0	0,0

	Крупа перловая	25,9	35,6										
	Вода	62,1	85,4										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	2,8	3,9										
334/1	Напиток из красной смородины	180,0	200,0	0,25	0,28	0,04	0,04	11,5	12,8	44,0	49,0	46,0	51,0
	Красная смородина с/м	18,36	20,4										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	158,0	175,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	250,0	250,0										
313	Молоко кипячёное	200,0	200,0	6,1	6,1	5,4	5,4	10,1	10,1	113,0	113,0	2,7	2,7
	Молоко	210,0	210,0										
344	Сдоба обыкновенная	50,0	50,0	3,9	3,9	2,4	2,4	26,2	26,2	141,0	141,0	0,0	0,0
	Мука пшеничная	37,1	37,1										
	Сахар	3,7	3,7										
	Маргарин	1,1	1,1										
	Соль	0,5	0,5										
	Дрожжи сухие	0,2	0,2										
	Маргарин	1,5	1,5										
	Яйцо,г.	0,0	0,0										
	Масло растительное	0,1	0,1										
	Ужин:	389,7	483,0										
119	Суп-пюре из птицы, с гренками (150/15/7,5;200/20/10)	172,5	230,0	6,4	8,5	4,8	6,4	23,5	31,3	173,0	231,0	5,1	6,8
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	79,8	106,4										
	с 1 ноября по 31 декабря	85,8	114,4										
	с 1 января по 28-29февраля	95,4	123,2										
	с 1 марта	102,2	113,6										
	или картофель молодой	75,0	100,0										
	Цыпленок-бройлер	23,4	31,2										
	Морковь: до 1 января	3,8	5,0										
	с 1 января	4,0	5,3										
	Мука пшеничная	3,0	4,0										
	Масло сливочное	3,0	4,0										
	Молоко	26,3	35,0										
	Соль	0,1	0,1										
	Лавровый лист	0,0	0,0										
	Зелень сухая	0,0	0,0										
	Гренки:												
	Хлеб пшеничный	28,1	37,5										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1775,2	2123	47,5	59,8	49,8	63,7	243,3	296,9	1539,8	1909,6	63,8	74,6
	3 день												
	Завтрак:	376,0	455,0										

154	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом и сахаром	156,0	210,0	4,7	6,3	6,7	8,9	19,1	25,5	156,0	207,0	0,0	0,0
	Крупа овсяная "Геркулес"	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
311	Какао с молоком	180,0	200,0	5,0	5,6	5,8	6,4	14,5	16,1	162,0	180,0	1,8	2,0
	Какао порошок	1,1	1,2										
	Сахар	7,0	8,3										
	Молоко	188,0	209,0										
4	Бутерброд с сыром (30/10; 30/15)	40	45	4,3	4,8	5,4	6,1	10,9	12,3	118,0	132,8	0,1	0,1
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр	10,6	15,9										
	Второй завтрак:	95,0	100,0										
389	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
	или груши	105,0	111,0	0,38	0,40	0,28	0,30	9,80	10,30	43,70	46,00	4,10	4,30
	или бананы	159,0	167,0	1,4	1,5	0,5	0,5	20,0	21,0	90	95	9,50	10,00
	Обед:	557,5	725,0										
41	Салат с зеленым горошком, луком	30,0	50,0	1,0	1,7	1,9	3,2	4,3	7,2	31,5	52,5	3,0	3,8
	Зеленый горошек	32,8	49,2										
	Лук репчатый	8,9	13,4										
	Соль	0,0	0,1										
	Масло растительное	1,5	2,5										
87	Свекольник с мясом птицы, со сметаной (150/7,5/5; 200/10/5)	162,5	215	2,8	3,7	4,8	6,4	6,0	8,0	79	105	4,20	5,60
	Свекла: до 1 января	48,1	64,2										
	с 1 января	51,2	68,3										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	34,5	45,9										
	с 1 ноября по 31 декабря	37,0	49,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	39,9	53,2										
	с 1 марта	43,3	57,7										
	или картофель молодой	32,4	43,2										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	8,0	10,6										
	Томатная паста	0,7	1,4										
	или лимонная кислота	0,1	0,2										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	120,0	160,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Сахар	1,00	1,30										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,1	17,5										
	или бройлер-цыпленок	23,4	31,2										
	или бройлер-цыпленок(бедро)	19,2	25,6										

221	Гуляш из отварного мяса	70,0	100,0	14,9	18,6	16,6	20,7	4,6	4,8	227,0	284,0	3,1	3,9
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	78,0	88,3										
	Масса отварного мяса:	40,0	50,0										
	Морковь: до 1 января	10,0	11,3										
	с 1 января	10,6	12,0										
	Лук репчатый	8,3	9,5										
	Томат паста	2,0	3,0										
	Масло растительное	2,0	3,0										
	Масло сливочное	2,0	3,0										
	Мука пшеничная	3,0	5,0										
	Соль	0,3	0,4										
272	Макаронные изделия отварные	85,0	115,0	3,1	4,2	2,5	3,2	14,5	20,0	91,3	125,4	0,0	0,0
	Макаронные изделия	29,6	40,8										
	Вода	168,0	231,0										
	Соль	0,8	1,1										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
334/4	Напиток фруктово-ягодный	180,0	200,0	0,2	0,2	0,0	0,0	8,9	10,1	37,0	42,0	2,0	2,3
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	20,0	22,2										
	Сахар	7,0	8,0										
	Лимонная кислота	0,2	0,2										
	Вода	183,0	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	210,0	230,0										
326	Кисель плодово-ягодный	180	200	0,4	0,44	0,2	0,22	38,0	42,3	146	163	1,70	1,90
	Кисель из концентрата	21,6	24										
	Сахар	7	8										
	Кислота лимонная	0,18	0,20										
	Вода	171	190										
386	Пряник	30,0	30,0	1,4	1,4	0,8	0,8	23,3	23,3	100,7	100,7	0,0	0,0
	Ужин:	367,2	453,0										
190/1	Пудинг творожный запеченный	120,0	150,0	21,5	40,4	7,4	13,9	35,3	66,2	294,0	551,3	0,2	0,5
	Творог	93,9	117,4										
	Крупа манная	11,8	14,8										
	Яйца	0,2	0,3										
	Сахар	11,8	14,8										
	Ванилин	0,0	0,0										
	Соль	0,3	0,3										
	Масло сливочное	3,6	4,5										
	Сухари	2,9	3,7										
	Сметана	2,9	3,7										
285	Соус молочный сладкий	30,0	50,0	0,6	1,0	1,4	2,3	4,0	6,7	30,0	50,0	0,1	0,2
	Молоко	15,0	25,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,8	2,5										
	Вода	15,0	25,0										
	Сахар	2,4	4,0										
	Ванилин	0,0	0,0										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										

397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1605,7	1963	67,1	97,8	59,2	80,1	277,6	355,4	1853,2	2452,7	48,8	54,6
	4 день												
	Завтрак:	196,0	255,0										
158	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	156	210	8,8	11,8	6,9	9,2	38,7	51,6	253	338	0,00	0,00
	Крупа кукурузная	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
310	Кофейный напиток с молоком	180	200	0,96	0,1	1,44	1,6	1,2	1,3	60	67	0,00	0,00
	Кофейный напиток	1,2	1,2										
	Вода	198,0	220,0										
	Молоко	90,0	100,0										
	Сахар	7,5	8,3										
2	Бутерброд с медом (30/10; 30/15)	40,0	45,0	2,2	2,5	2,7	3,0	22,0	23,6	123,0	132,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Мед	10,0	15,0										
	Второй завтрак:	150,0	150,0										
399/2	Йогурт молочный	150,0	150,0	4,5	4,5	4,8	4,8	16,5	16,5	103,5	103,5	0,0	0,0
	Йогурт молочный	150,0	150,0										
	Обед:	602,5	780,0										
30	Помидор свежий (порционно)	30	50	0,30	0,50	0,07	0,16	1,12	1,91	7,50	12,50	7,50	12,50
	Помидор свежий	30,6	51,0										
	Соль	0,04	0,07										
98	Суп полевой с мясом птицы со сметаной (150/7,5/5;200/10/5)	162,5	215	3,0	4,0	4,7	6,3	4,9	6,5	79	105	7,10	9,47
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	55,9	74,5										
	с 1 ноября по 31 декабря	60,1	80,1										
	с 1 января по 28-29февраля	64,7	86,2										
	с 1 марта	70,1	93,5										
	или картофель молодой	52,5	70,0										
	Крупа пшено	5,0	6,7										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Томаты свежие	11,5	15,3										
	или помидор консерв.	20,6	27,4										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	121,2	161,6										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,1	17,5										
	или бройлер-цыпленок	23,4	31,2										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	19,2	25,6										
203	Котлета рыбная запеченная (минтай или горбуша)	50	70	6,7	9,3	2,3	3,3	5,0	6,7	68	94	0,25	0,26

	Минтай потрошенный б/головы	55,10	76,90										
	или Горбуша потрошенная с головой	51,30	71,60										
	Хлеб пшеничный	9,20	12,30										
	Молоко	12,50	17,60										
	Масло сливочное	2,50	3,50										
	Соль	0,25	0,35										
276	Пюре картофельное	120	150	0,3	3,1	3,8	4,8	16,4	20,4	110	138	14,53	18,2
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
282	Соус томатный	30,00	50,0	0,3	0,5	1,3	2,2	2,4	4,0	22	37	0,72	1,20
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
318	Напиток из шиповника	180	200	0,14	0,16	0,06	0,07	11,00	12,2	61,4	68,2	108,0	120,0
	Плоды шиповника сушеные	9,00	10,0										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	180,0	200,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	220	230										
314	Снежок	200	200	5,20	5,20	6,40	6,40	22,0	22,0	166	166	0,00	0,00
	Снежок	206,0	206,0										
384	Печенье	20	30	1,50	2,25	1,98	2,94	14,88	22,30	83,4	125,1	0,00	0,00
	Ужин:	402	508										
61	Салат из свеклы, картофеля и моркови	30,0	50,0	0,45	0,75	3,00	5,00	2,02	3,41	37,50	62,50	4,87	8,16
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	18,5	30,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	19,9	33,1										
	с 1 января по 28-29февраля	21,5	35,8										
	с 1 марта	23,3	38,7										
	или картофель молодой	17,9	29,9										
	Свекла: до 1 января	9,8	16,4										
	с 1 января	10,5	17,5										
	Морковь: до 1 января	9,5	15,8										
	с 1 января	10,1	16,9										
	Соль	0,05	0,1										
	Масло растительное	1,5	2,5										
179/1	Макаронны, запеченные с маслом	155	205	7,1	9,6	7,0	8,6	29,6	39,2	210	272	0,03	0,04
	Макаронные изделия	57,1	75,6										

	Вода	342,0	453,6										
	Соль	1,5	1,8										
	Сыр	4,4	6,6										
	Масло сливочное	2,0	3,0										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1571	1923	46,0	61,0	50,7	64,7	233,6	293,7	1547	1951	143,0	169,8
	5 день												
	Завтрак:	376	453										
155	Каша манная молочная с маслом и сахаром	156	210	4,9	6,5	5,3	7,0	29,1	38,8	184	245	0,00	0,00
	Крупа манная	15,0	20,0										
	Молоко, л	150,0	200,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33,0	35,0	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	0	0										
389	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
	или груши	105,0	111,0	0,38	0,40	0,28	0,30	9,80	10,30	43,70	46,00	4,10	4,30
	или бананы	159,0	167,0	1,4	1,5	0,5	0,5	20,0	21,0	90	95	9,50	10,00
	Обед:	543	690										
26	Огурец свежий (порционно)	30	50	0,2	0,41	0,03	0,05	0,60	0,95	3	5	2,10	3,5
	Огурцы свежие	30,6	51,0										
	Соль	0,04	0,07										
93	Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы со сметаной (150/7,5/5;200/10/5)	162,5	215	3,0	4,0	4,7	6,3	4,9	6,5	79	105	7,10	9,47
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	33,3	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	35,8	57,2										
	с 1 января по 28-29февраля	38,5	61,6										
	с 1 марта	41,8	66,8										
	или картофель молодой	31,3	50,0										
	Крупа перловая или рисовая	3,0	4,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	3,6	4,8										
	Огурцы консервированные	16,4	21,8										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	112,5	150,0										

	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,1	17,5										
	или бройлер-цыпленок	23,4	31,2										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	19,2	25,6										
237	Голубцы слоеные с мясом	140	180	13,3	17,2	13,26	17,38	9,73	12,68	212,2	275	13,78	17,3
	Капуста свежая белокочанная	110,56	140,72										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к, т/к	22,1	29,0										
	Свинина	22,1	29,0										
	Крупа рисовая	7,4	9,2										
	Лук репчатый	10,5	14,9										
	Масло сливочное	1,5	2,4										
	Морковь: до 1 января	11,5	15,7										
	с 1 января	11,8	16,7										
	Масло растительное	1,5	2,4										
	Соль	0,2	0,3										
320	Компот из вишни	180	200	0,20	0,22	0,06	0,07	11,40	12,70	45	50	2,00	2,22
	Вишня св./м.	20,00	22,2										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	162,0	180,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	230	250										
323	Кисель из красной смородины	180	200	0,10	0,11	0,04	0,04	24,2	63,0	97	108	2,40	2,70
	Красная смородина с/м	12	18										
	Вода	182	196										
	Сахар	9	10										
	Крахмал картофельный	8,1	9,0										
350	Булочка школьная	50	50	4,2	4,2	1,6	1,6	28,0	28,0	143	143	0,00	0,00
	Мука пшеничная	30,9	30,9										
	Мука пшеничная на подпыл	1,9	1,9										
	Сахар	2,3	2,3										
	Маргарин	1,2	1,2										
	Соль	0,6	0,6										
	Дрожжи сухие	0,2	0,2										
	Вода	20,1	20,1										
	Яйца, г	8,4	8,4										
	Масло растительное	0,20	0,20										
	листов	0,1	0,1										
	Ужин:	397	483										
82	Икра свекольная	30	50	0,67	1,20	1,40	2,30	3,7	6,20	30,0	50,00	2,00	2,50
	Свекла: до 1 января	32,440	53,120										
	с 1 января	34,470	56,440										
	Лук репчатый	7,490	11,600										
	Томатная паста	1,500	2,500										
	Сахар	0,380	0,580										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,50	2,50										
138	Картофель, запеченный из отварного	150	180	8,4	10,1	5,4	6,5	65,3	78,4	158	190	24	28,8
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	225,9	271,1										

	с 1 ноября по 31 декабря	242,4	290,9										
	с 1 января по 28-29 февраля	260,7	312,8										
	с 1 марта	283,7	340,4										
	или картофель молодой	214,5	257,4										
	Соль	1,2	1,4										
	Масло сливочное	6,0	7,2										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208	0,06	0,07	0,02	0,027	15,0	16,6	38	43	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1546	1876	44,1	55,6	43,8	55,8	298,2	389,5	1482	1792	86,0	100,8
	6 день												
	Завтрак:	378	455										
150	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	156	210	3,8	5,1	5,0	6,6	24,5	32,6	158	210	0,00	0,00
	Крупа рисовая	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
311	Какао с молоком	180	200	5,04	5,6	5,76	6,4	14,5	16,1	162	180	1,80	2,00
	Какао порошок	1,1	1,2										
	Сахар	7,0	8,3										
	Молоко	188,0	209,0										
5	Бутерброд с сыром и маслом (30/8/3; 30/10/5)	42	45	4,5	5,0	5,6	6,0	12,9	14,6	120	135	0,05	0,08
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр российский	8,48	10,6										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	180	200										
317	Компот из изюма	180	200	0,61	0,68	0,08	0,09	20,30	22,9	71,4	80,7	0,59	0,66
	Изюм (темный)	18,00	20,0										
	Сахар	6,0	7,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
	Обед:	657,50	830										
16/1	Салат из белокочанной капусты	30	50	0,50	0,60	1,50	1,90	2,70	3,40	26,00	33,00	9,80	12,20
	Капуста белокочанная	34	55,95										
	Кислота лимонная	0,09	0,15										
	Вода кипяченая	2,92	4,83										
	Сахар-песок	1,50	2,50										
	Соль	0,30	0,50										
	Масло растительное	1,50	2,50										
99	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (150/7,5;200/10)	157,5	210	4,9	6,5	4,2	5,6	9,8	13,1	97	129	3,50	4,67
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	53,2	66,5										
	с 1 ноября по 31 декабря	57,2	71,5										

	с 1 января по 28-29 февраля	61,6	77,0										
	с 1 марта	66,8	83,5										
	или картофель молодой	50,0	62,5										
	Горох лущеный	12,2	16,2										
	Морковь: до 1 января	9,4	12,5										
	с 1 января	10,0	13,3										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,013										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	т/к	13,1	17,5										
	или цыпленок-бройлер	23,40	31,20										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	19,20	25,60										
228	Фрикадельки мясные с соусом	100	140	8,2	11,4	8,3	11,5	7,5	10,4	137	191	0,44	0,60
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	20,87	29,05										
	Свинина	20,87	29,05										
	Хлеб пшеничный	7,5	10,5										
	Молоко	10,0	14,0										
	Лук репчатый	3,9	5,2										
	Масло сливочное	2,5	3,5										
	Вода	37,5	52,5										
	Соус сметанный:												
	Сметана	12,5	17,5										
	Мука пшеничная	3,8	5,3										
	Вода	12,0	16,0										
	Соль	0,4	0,6										
260	Каша гречневая рассыпчатая	80,0	110,0	4,6	6,3	3,3	4,5	20,6	28,3	130,00	178,9	0,0	0,0
	Гречка	36,94	50,82										
	Вода	55,3	76,3										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	2,8	3,89										
334/5	Компот из свежемороженых фруктов	180	200	1,80	2,00	0,54	0,60	16,20	18,00	72	80	3,60	4,60
	Компотная смесь из с/м фруктов	13,00	15,0										
	Черноплодная рябина св./м.	5,55	5,55										
	Сахар	7,0	8,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	183,0	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	250	250										
401	Сок плодово-ягодный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	24,0	96,0	96,0	0,0	0,0
347	Булочка домашняя	50	50	3,6	3,6	6,3	6,3	27,0	27,0	179	179	0,00	0,00
	Мука пшеничная	32,1	32,1										
	Мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7										
	Сахар	5,5	5,5										
	Сахар для посыпки	1,6	1,6										
	Маргарин	7,4	7,4										
	Яйца для смазки	1,0	1,0										
	Соль	0,3	0,3										
	Дрожжи сухие	0,3	0,3										

	Вода для замеса теста	14,3	14,3										
	листов	0,13	0,13										
	Ужин:	401	488										
107	Суп картофельный с рыбой (минтай или горбуша)	150	200	7,9	10,6	2,5	3,3	4,0	5,4	70,0	93,0	1,2	1,6
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	96,4	133,0										
	с 1 ноября по 31 декабря	103,7	143,0										
	с 1 января по 28-29 февраля	111,7	154,0										
	с 1 марта	121,0	167,0										
	или картофель молодой	90,6	120,8										
	Морковь: до 1 января	11,3	13,8										
	с 1 января	12,0	14,6										
	Лук репчатый	10,7	13,0										
	Горбуша потрошенная с головой	27,2	36,3										
	или минтай потрош.б/головы	46,8	62,5										
	Масло сливочное	3,0	4,0										
	или масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон рыбный	105,0	140,0										
	Соль	0,1	0,1										
	Лавровый лист	0,0	0,0										
	Зелень сухая	0,0	0,0										
386	Пряник	30,0	30,0	1,4	1,4	0,8	0,8	23,3	23,3	100,7	100,7	0,0	0,0
307	Чай с лимоном (180/7,2/,4,2; 200/8/5)	191,4	213	0,08	0,09	0,01	0,013	11,9	14,3	32	39	1,70	1,89
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Лимоны	4,6	5,5										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1866,9	2223	51,5	65,6	48,1	59,9	250,0	298,8	1576	1912	22,7	28,3
	7 день												
	Завтрак:	378	455										
151	Каша ячневая молочная с маслом	156	210	5,4	7,2	5,0	6,7	29,7	39,5	185	247	0,00	0,00
	Крупа ячневая	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
310	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,81	3,12	2,4	2,7	12,7	14,1	84	94	0,72	0,80
	Кофейный напиток	1,1	1,2										
	Сахар	7,5	8,3										
	Молоко	90,0	100,0										
	Вода	108,0	120,0										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42,0	45,0	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116	125	0,06	0,09
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
	Второй завтрак:	200	200										
401	Сок плодово-ягодный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	24,0	96,0	96,0	0,0	0,0
	Обед:	592,5	725										

29	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	30	50	0,45	0,75	1,50	2,50	1,20	2,00	20,25	34,17	2,90	4,90
	Огурцы свежие	12,88	21,46										
	Зеленый горошек консервированный	18,48	30,80										
	Лук репчатый	4,81	8,03										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
84	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной (150/7,5/5;200/10/5)	162,5	215	5,2	6,9	4,9	6,5	7,8	10,4	87,0	116,0	6,2	8,3
	Свекла: до 1 января	30	40										
	с 1 января	31,9	42,6										
	Капуста белокочанная	15	20										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	16,0	21,3										
	с 1 ноября по 31 декабря	17,2	22,9										
	с 1 января по 28-29февраля	18,5	24,6										
	с 1 марта	20,0	26,7										
	или картофель молодой	15,0	20,0										
	Морковь: до 1 января	9,4	12,5										
	с 1 января	10,0	13,3										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Томатная паста	1,2	2,4										
	или помидоры свежие	6,7	13,3										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	120,0	160,0										
	Соль	0,1	0,1										
	Сахар	1,5	2,0										
	Лавровый лист	0,0	0,0										
	Зелень сухая	0,0	0,0										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,1	17,5										
	или цыпленок-бройлер	23,4	31,2										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	19,2	25,6										
220	Жаркое по -домашнему из птицы	160	180	18,4	20,7	5,8	6,5	15,4	17,3	183	205	7,26	8,97
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	62,9	75,2										
	или свинина	62,9	75,2										
	или бройлер-цыпленок,	111,4	134,07										
	или индейка	106,6	128,0										
	или филе куриной грудки птицы	46,5	56,1										
	или мяса птицы-бедро	58,7	70,6										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	123,0	136,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	132,2	147,1										
	с 1 января по 28-29февраля	142,4	158,4										
	с 1 марта	154,4	171,8										
	или картофель молодой	115,36	128,6										
	Лук репчатый	13,76	17,3										
	Морковь: до 1 января	17,78	25,7										
	с 1 января	18,91	27,4										
	Масло растительное	3,56	5,1										

	Томатная паста	0,89	1,7										
	Соль	0,27	0,3										
334/1	Напиток из красной смородины	180,0	200,0	0,25	0,28	0,04	0,04	11,5	12,8	44,0	49,0	46,0	51,0
	Красная смородина с/м	18,36	20,4										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	158,0	175,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	200	230										
326	Кисель плодово-ягодный	180	200	0,4	0,44	0,2	0,22	38,0	42,3	146	163	1,70	1,90
	Кисель из концентрата	21,6	24										
	Сахар	7	8										
	Кислота лимонная	0,18	0,20										
	Вода	171	190										
384	Печенье	20	30	1,50	2,25	1,98	2,94	14,88	22,30	83,4	125,1	0,00	0,00
	Ужин:	417,2	503,0										
116	Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3,6	4,8	3,8	5,1	12,6	16,8	99,0	132,0	0,68	0,91
	Молоко	105,0	140,0										
	Вода	45,0	60,0										
	Крупа рисовая	9,0	12,0										
	Сахар	1,2	1,6										
	Масло сливочное	1,5	2,0										
	Соль	0,090	0,12										
343	Крендель сахарный	50	50	3,5	3,5	6,6	6,6	27,9	27,9	185	185	0,00	0,00
	Мука пшеничная	28,0	28,0										
	Сахар	8,0	8,0										
	Масло сливочное	7,0	7,0										
	Яйца, г	3,4	3,4										
	Дрожжи сухие	0,67	0,67										
	Соль	0,15	0,15										
	Вода для замеса теста	10,0	10,0										
	Сахар для посыпки	3,0	3,0										
	Масло растительное для смазки листов	0,2	0,2										
	Яйца, г для смазки	0,36	0,36										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1787,7	2113	48,4	59,1	39,2	49,1	261,9	313,3	1492	1801	65,6	76,9
	8 день												
	Завтрак:	189	245										
149	Каша пшённная молочная с маслом	156	210	4,5	6,0	5,5	7,3	25,7	34,3	170	227	0,00	0,00
	Крупа пшённная	25,0	30,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	65,0	75,0										
	Соль	0,4	0,5										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
308	Чай с молоком	180,0	200,0	3,2	3,6	2,8	3,1	13,6	15,1	92,0	103,0	1,4	1,6
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,6	0,6										

	Сахар	7,0	8,0										
	Вода	85,9	99,0										
	Молоко	120,0	134,0										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33,0	35,0	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112	119	0,00	0,00
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	0	0										
389	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки	108,0	114,0										
	или груши	111,0	100,0										
	или бананы	167,0	100,0										
	Обед:	583	765										
33	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	0,30	0,50	1,9	3,1	1,05	1,75	21,75	36,60	4,95	8,25
	Помидоры свежие	16,20	26,9										
	Огурцы свежие	11,7	19,60										
	Соль	0,05	0,08										
	Масло растительное	1,8	3,0										
102	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	177,5	235	2,9	3,9	3,0	4,0	7,3	9,7	68	91	3,50	4,67
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,9	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,9	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,2	61,6										
	с 1 марта	50,1	66,8										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Бульон	112,5	150,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,01										
	Зелень сухая	0,01	0,01										
	Цыплята-бройлеры	23,4	31,2										
	Мука пшеничная	26,0	32,5										
	Яйца, г	2,5	3,1										
	Вода	8,0	10,0										
	Соль	0,19	0,24										
225А	Котлета мясная с картофелем	55	75	12,3	17,2	18,3	25,5	2,9	4,1	219	307	2,63	3,60
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к, т/к	22,29	31,12										
	и Свинина	22,29	31,12										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	13,2	18,5										
	с 1 ноября по 31 декабря	14,2	19,9										
	с 1 января по 28-29 февраля	15,2	21,4										
	с 1 марта	6,4	23,1										
	или молодой картофель	12,4	17,4										
	Лук репчатый	7,4	10,4										
	Сухари панировочные	3,7	5,2										
	Яйцо	0,093	0,130										
	Соль	0,25	0,35										
	Масло растительное	0,8	1,2										
	Масло сливочное	5,0	5,0										

264	Каша перловая рассыпчатая	80,0	110,0	2,4	3,3	2,3	3,2	16,9	23,3	98,0	135,0	0,0	0,0
	Крупа перловая	25,9	35,6										
	Вода	62,1	85,4										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	2,8	3,9										
289	Соус сметанный с томатом	30,0	50,0	0,3	0,5	1,3	2,2	2,4	4,0	22,0	37,0	0,4	0,70
	Сметана	7,50	12,50										
	Мука пшеничная	2,3	3,8										
	Вода	22,5	37,5										
	Томат.паста	1,2	2,0										
	Соль	0,2	0,4										
318	Напиток из шиповника	180	200	0,14	0,16	0,06	0,07	11,00	12,2	61,4	68,2	108,0	120,0
	Плоды шиповника сушеные	9,00	10,0										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	180,0	200,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	250	250										
314	Бифилюкс	200	200	6,0	6,0	2,0	2,0	8,0	8,0	74	74	1,60	1,60
	Бифилюкс	206,0	206,0										
361	Кекс творожный	50	50	4,7	4,7	7,4	7,4	25,0	25,0	186	186	0,03	0,03
	Мука пшеничная	14,4	14,4										
	Сахар	16,5	16,5										
	Маргарин	7,7	7,7										
	Яйца, г	8,2	8,2										
	Творог	12,9	12,9										
	Сахарная пудра на отделку	0,5	0,5										
	Сода пищевая	0,07	0,07										
	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	Ужин:	407,20	513										
46	Салат из консервированных огурцов с зеленым горошком	30	50	0,5	0,8	1,50	2,50	1,20	2,00	20,0	33,00	5,10	8,50
	Огурцы консервирован.	23,75	39,58										
	Лук репчатый	2,680	4,960										
	Соль	0,045	0,075										
	Горошек зел.консервир.	18,48	30,80										
	Масло растительное	3,0	5,0										
179/1	Макаронны, запеченные с маслом	155	205	7,1	9,6	7,0	8,6	29,6	39,2	210	272	0,03	0,04
	Макаронные изделия	57,1	75,6										
	Вода	342,0	453,6										
	Соль	1,5	1,8										
	Сыр	4,4	6,6										
	Масло сливочное	2,0	3,0										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1428,7	1773	51,2	65,5	63,9	82,2	211,9	263,2	1559	1963	137,2	159,0
	9 день												
	Завтрак:	376	455										

157	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	156,0	210,0	7,9	10,5	7,8	10,4	34,4	45,9	238	318	0,00	0,00
	Крупа пшеничная	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
311	Какао с молоком	180	200	5,04	5,6	5,76	6,4	14,5	16,1	162	180	1,80	2,00
	Какао порошок	1,1	1,2										
	Сахар	7,0	8,3										
	Молоко	188,0	209,0										
4	Бутерброд с сыром (30/10; 30/15)	40	45	4,3	4,8	5,4	6,1	10,9	12,3	118,0	132,8	0,1	0,1
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр	10,6	15,9										
399/2	Йогурт молочный	150,0	150,0	4,5	4,5	4,8	4,8	16,5	16,5	103,5	103,5	0,0	0,0
	Йогурт молочный	150,0	150,0										
	Обед:	617,50	790										
49	Салат из свеклы	30	50	0,50	0,80	1,8	3,1	2,80	4,20	32,00	47,00	2,90	4,80
	Свекла: до 1 января	36,48	60,8										
	с 1 января	38,8	64,60										
	Масло растительное	1,8	3,0										
92	Рассольник домашний с мясом птицы со сметаной (150/7,5/5; 200/10/5)	162,5	215	2,9	3,9	4,7	6,3	9,0	12,0	90	120	7,10	9,47
	Капуста белокочанная	15,0	20										
	Картофель с 1 сентября по 31 октября	59,9	79,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64,4	85,8										
	с 1 января по 28-29 февраля	69,3	92,4										
	с 1 марта	75,2	100,2										
	или картофель молодой	56,3	75,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Огурцы консервированные	16,4	21,8										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,013										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,000	5,000										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,1	17,5										
	или цыпленок-бройлер	23,40	31,20										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	19,20	25,60										
244	Оладьи из печени	50	70	10,2	14,2	10,70	14,90	5,20	7,20	156	218	0,00	0,00
	Печень говяжья	63,4	89,4										
	Мука пшеничная	5,1	7,2										
	Лук репчатый	6,1	8,6										
	Масло растительное	6,4	9,0										
	Яйца	0,2	0,23										
	Соль	0,26	0,36										

302	Соус красный основной	30,0	50,0	0,8	1,3	2,9	4,8	2,8	5,0	42	70	0,96	1,6
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томат.паста	1,8	3,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
274	Рис припущенный	80	110	1,9	2,6	2,3	3,2	19,5	26,9	107	147	0,00	0,00
	Крупа рисовая	32,6	44,97										
	Вода	61,1	83,8										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	2,80	3,89										
317	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0,00	0,00	15,23	17,3	62,8	71,1	0,36	0,40
	Смесь сухофруктов	18,0	20,0										
	Сахар	6,0	7,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	220,00	220,0										
313	Молоко кипячёное	200	200	6,1	6,1	5,4	5,4	10,1	10,1	113	113	2,73	2,73
	Молоко	210,0	210,0										
128	Гренки сладкие	20	20	2,2	2,2	3,2	3,2	12,0	12,0	85,6	85,6	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	28,56	28,56										
	Молоко	2,64	5,00										
	Сахар	2,64	5,00										
	Масло сливочное	2,64	5,00										
	Ужин:	377,2	463										
79	Икра кабачковая	30	50	0,6	1,0	2,7	4,5	2,32	3,91	36	60	15,75	26,3
	Икра кабачковая	30,3	50,5										
	Масло растительное	1,5	2,5										
183	Омлет натуральный	130	160	11,6	14,3	18,1	22,2	3,1	3,8	221	272	0,15	0,19
	Яйца (шт.)	65,0	80,0										
	Молоко	81,3	100,0										
	Соль	0,4	0,5										
	Масло сливочное	2,4	3,0										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1740,7	2078	63,6	79,3	79,8	101,6	204,2	255,1	1730	2168	31,8	47,5
	10 день												
	Завтрак:	378	455										
155	Каша манная молочная с маслом и сахаром	156	210	4,9	6,5	5,3	7,0	29,1	38,8	184	245	0,00	0,00
	Крупа манная	15,0	20,0										
	Молоко, л	150,0	200,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										

308	Чай с молоком	180	200	3,2	3,56	2,8	3,11	13,6	15,1	92	103	1,43	1,60
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,6	0,6										
	Сахар	7,0	8,0										
	Вода	85,9	99,0										
	Молоко	120,0	134,0										
2	Бутерброд с медом (30/12; 30/15)	42,0	45,0	2,2	2,5	2,7	3,0	22,0	23,6	123	132	0,00	0,00
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Мед	10,1	15,2										
	Второй завтрак:	95	100										
389	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
	или груши	105,0	111,0	0,38	0,40	0,28	0,30	9,80	10,30	43,70	46,00	4,10	4,30
	или бананы	159,0	167,0	1,4	1,5	0,5	0,5	20,0	21,0	90	95	9,50	10,00
	Обед:	602,5	780,0										
17	Салат из белокочанной капусты с огурцами	30,0	50,0	0,3	0,5	2,30	3,75	1,13	1,9	22,50	37,50	8,3	13,80
	Капуста белокочанная	20,1	33,44										
	Огурец свежий	9,09	15,15										
	Лук репчатый	4,46	7,44										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,5	2,5										
87	Свекольник с мясом говядины, со сметаной (150/7,5/5; 200/10/5)	162,5	215	3,1	4,2	5,1	6,8	6,0	8,0	82	109	4,20	5,60
	Свекла: до 1 января	48,1	64,2										
	с 1 января	51,2	68,3										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	34,5	45,9										
	с 1 ноября по 31 декабря	37,0	49,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	39,9	53,2										
	с 1 марта	43,3	57,7										
	или картофель молодой	32,4	43,2										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	8,0	10,6										
	Томатная паста	0,7	1,4										
	или лимонная кислота	0,1	0,2										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	120,0	160,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Сахар	1,00	1,30										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,1	17,5										
	или бройлер-цыплёнок	23,4	31,2										
	или бройлер-цыплёнок(бедро)	19,2	25,6										
251	Биточек рубленый из птицы паровые	50	70	7,6	10,7	6,9	10,0	5,0	7,1	113	161	0,27	0,38
	Филе куриной грудки	41,03	57,67										
	Хлеб пшеничный	9,22	13,20										
	Молоко	13,4	18,5										

	Соль	0,25	0,35										
	Масло сливочное	1,7	2,6										
276	Пюре картофельное	120	150	0,3	3,1	3,8	4,8	16,4	20,4	110	138	14,53	18,2
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
282	Соус томатный	30,00	50,0	0,3	0,5	1,3	2,2	2,4	4,0	22	37	0,72	1,20
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
320	Компот из вишни	180	200	0,20	0,22	0,06	0,07	11,40	12,70	45	50	2,00	2,22
	Вишня св./м.	20,00	22,2										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	162,0	180,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	230	250										
317/1	Напиток из изюма	180	200	0,61	0,68	0,080	0,090	20,3	22,9	71,4	80,7	0,59	0,66
	Изюм	18	20										
	Сахар	6	7										
	Кислота лимонная	0,18	0,20										
	Вода												
348	Булочка дорожная	50	50	3,4	3,4	7,0	7,0	26,1	26,1	181,0	181,0	0,00	0,00
	Мука пшеничная	31,5	31,5										
	Мука пшеничная на подпыл	10	10										
	Сахар	6,0	6,0										
	Маргарин	8,5	8,5										
	Масло растительное	0,13	0,13										
	Дрожжи сухие	0,8	0,8										
	Соль	0,3	0,3										
	Вода	15,3	15,3										
	Ужин:	397,20	488										
116	Суп молочный с пшёном крупой	150	200	4,3	5,7	4,1	5,5	13,9	18,6	110	147	0,70	0,93
	Молоко	105,0	140,0										
	Вода	45,0	60,0										
	Крупа пшёном	12,0	16,0										
	Сахар	1,2	1,6										
	Масло сливочное	1,5	2,0										
	Соль	0,09	0,12										
384	Печенье	20,0	30,0	1,5	2,3	2,0	2,9	14,9	22,3	83,4	125,1	0,0	0,0
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03

	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1703	2073	39,0	53,3	49,2	64,2	276,4	334,4	1620	2005	65,4	78,9
	11 день												
	Завтрак:	369	445										
151	Каша ячневая молочная с маслом	156,0	210,0	5,4	7,2	5,0	6,7	29,7	39,5	185,0	247,0	0,0	0,0
	Крупа ячневая	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
310	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,81	3,12	2,4	2,7	12,7	14,1	84	94	0,72	0,80
	Кофейный напиток	1,1	1,2										
	Сахар	7,5	8,3										
	Молоко	90,0	100,0										
	Вода	108,0	120,0										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33,0	35,0	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112,0	119,0	0,0	0,0
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	200	200										
317	Компот из кураги	200	200	0,63	0,70	0,15	0,16	15,18	17,2	67,3	76,1	0,72	0,80
	Курага	18	20										
	Сахар	6	7										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
	Обед:	565,0	695,0										
80	Икра овощная	30	50	0,4	0,7	1,3	2,1	2,2	3,6	21	35,84	1,40	1,70
	Свекла: до 1 января	15,4	25,6										
	с 1 января	16,3	27,2										
	Морковь: до 1 января	15,0	25,0										
	с 1 января	16,0	26,6										
	Лук репчатый	6,8	11,3										
	Чеснок свежий	0,37	0,53										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,35	2,25										
105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	165	220	4,0	5,3	3,1	4,1	9,3	12,4	81	108	6,70	8,93
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	79,8	106,4										
	с 1 ноября по 31 декабря	85,8	114,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	92,4	123,2										
	с 1 марта	100,2	133,6										
	или картофель молодой	75	100										
	Морковь: до 1 января	7,5	10										
	с 1 января	8	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Томатная паста	2,7	5,3										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Бульон	105,00	140,00										

	Соль	0,09	0,012										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Фрикадельки мясные:	15,0	20,0										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к, т/к	9,32	12,43										
	Свинина	9,32	12,43										
	Лук репчатый	1,80	2,40										
	Вода	1,5	2										
	Яйцо,г.	0,03	0,04										
	Соль	0,014	0,018										
249	Плов из мяса птицы (с рисом)	160	180	17,4	19,3	14,6	16,9	30,6	34,0	323	359	0,00	0,00
	цыпленок-бройлер	124,7	155,6										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	65,9	82,4										
	Крупа рисовая	41,6	46,8										
	Морковь до 1 января	35,0	40,0										
	с 1 января	37,2	42,6										
	Лук репчатый	15,5	20,2										
	Томатная паста	2,0	2,8										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Масло растительное	3,0	5,0										
	Соль	0,3	0,4										
334/1	Напиток из красной смородины	180,0	200,0	0,25	0,28	0,04	0,04	11,5	12,8	44,0	49,0	46,0	51,0
	Красная смородина с/м	18,36	20,4										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	158,0	175,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	250,0	250,0										
314	Снежок	200	200	5,20	5,20	6,40	6,40	22,0	22,0	166	166	0,00	0,00
	Снежок	206,0	206,0										
345	Булочка ванильная	50	50	4,0	4,0	4,1	4,1	27,2	27,2	161	161	0,00	0,00
	Мука пшеничная	32,8	32,8										
	Мука пшеничная на подпыл	1,0	1,0										
	Сахар	5,8	5,8										
	Маргарин	4,3	4,3										
	Яйца, г	3,00	3,00										
	Соль	0,50	0,50										
	Дрожжи сухие	0,23	0,23										
	Ванилин	0,03	0,03										
	Вода для замеса теста	15,0	15,0										
	Масло растительное	0,13	0,13										
	Ужин:	297	348										
182	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,30	0,3	63	63	0,00	0,00
	Яйца	40,0	40,0										
281	Пюре картофельное, капуста тушенная (120;150)	40	55	0,9	1,2	1,3	1,8	5,5	7,5	37	51	4,84	6,66
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	68,9	86,1										
	с 1 ноября по 31 декабря	74,0	92,5										
	с 1 января по 28-29февраля	80,0	100,0										
	с 1 марта	88,0	110,0										
	или картофель молодой	64,8	80,9										
	Молоко	9,5	11,9										
	Соль	0,4	0,9										

	Масло сливочное	2,1	2,6										
	Капуста тушенная	40	55	0,8	1,1	1,3	1,8	3,77	5,2	30	41	6,86	9,44
	Капуста белокочанная свежая	86,0	107,5										
	Морковь: до 1 января	1,5	1,9										
	с 1 января	1,6	2,0										
	Лук репчатый	2,9	3,6										
	Томатная паста	0,9	1,8										
	или помидоры свежие	5,0	10,0										
	Мука пшеничная	0,7	0,9										
	Сахар	1,8	2,3										
	Масло растительное	2,1	2,6										
	Соль	0,3	0,3										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1681	1938	53,4	62,1	54,7	64,3	227,9	270,6	1537	1800	67,3	79,4
	12 день												
	Завтрак:	198	255										
149	Каша пшеничная молочная с маслом	156	210	4,5	6,0	5,5	7,3	25,7	34,3	170	227	0,00	0,00
	Крупа пшеничная	25,0	30,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	65,0	75,0										
	Соль	0,4	0,5										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
5	Бутерброд с сыром и маслом (30/8/3; 30/10/5)	42	45	4,5	5,0	5,6	6,0	12,9	14,6	120	135	0,05	0,08
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр российский	8,48	10,6										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	200	200										
401	Сок плодово-ягодный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	24,0	96,0	96,0	0,0	0,0
	Обед:	602,5	780,0										
60	Салат из свеклы, консервированным огурцом с зел.горошком	30	50	0,5	0,8	1,80	3,00	2,00	3,30	26,3	43,30	2,55	4,25
	Свекла : до 1 января	23,04	38,40										
	с 1 января	24,5	40,8										
	Огурцы консервированные	10,92	18,20										
	Лук репчатый	1,780	2,970										
	Соль	0,045	0,075										
	Горошек зел.консервир.	4,62	7,70										
	Масло растительное	1,8	3,0										
89	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, со сметаной (150/7,5; 200/10/5)	162,5	215	3,1	4,1	4,8	6,4	5,2	6,9	76	102	11,10	14,8
	Капуста белокочанная свежая	37,5	50										

	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	23,9	31,9										
	с 1 ноября по 31 декабря	25,7	34,3										
	с 1 января по 28-29февраля	27,7	36,9										
	с 1 марта	30,1	40,1										
	или картофель молодой	22,5	30,0										
	Морковь: до 1 января	9,4	12,5										
	с 1 января	10,0	13,3										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Томат паста	2,7	5,3										
	или помидоры свежие	14,7	29,4										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	120,0	160,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,013										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	13,10	17,50										
	Цыплята-бройлеры	23,4	31,2										
	Цыплята-бройлеры (бедро)	19,2	25,6										
204	Котлета рыбная "Любительская" (из минтая или горбуша)	50	70	6,9	9,8	2,3	3,4	5,6	7,9	70	102	1,80	2,70
	Минтай потрошенный б/головы	49,9	69,6										
	или Горбуши потрошенный б/головы	46,4	64,8										
	Морковь: до 1 января	12,5	17,5										
	с 1 января	13,4	18,8										
	Хлеб пшеничный	4,2	5,2										
	Лук репчатый	5,9	7,8										
	Молоко	5,0	7,0										
	Масло сливочное	1,70	2,60										
	Яйца, г	0,2	0,2										
	Масло растительное	0,84	0,8										
	Соль	0,25	0,35										
302	Соус красный основной	30,0	50,0	0,8	1,3	2,9	4,8	2,8	5,0	42,0	70,0	1,0	1,6
	Бульон или вода	30,0	50,0										
	Масло сливочное	1,4	2,3										
	Мука пшеничная	1,4	2,3										
	Томатная паста	1,8	3,0										
	или помидоры свежие	10,0	17,0										
	Морковь: до 1 января	2,4	4,3										
	с 1 января	2,6	4,4										
	Лук репчатый	0,9	1,5										
	Сахар-песок	0,3	0,5										
	Соль	0,3	0,5										
276	Пюре картофельное	120	150	0,3	3,1	3,8	4,8	16,4	20,4	110	138	14,53	18,2
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										
	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										

318	Напиток из шиповника	180	200	0,14	0,16	0,06	0,07	11,00	12,2	61,4	68,2	108,0	120,0
	Плоды шиповника сушеные	9,00	10,0										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	180,0	200,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	180	200										
326	Кисель плодово-ягодный	180	200	0,4	0,44	0,2	0,22	38,0	42,3	146	163	1,70	1,90
	Кисель из концентрата	21,6	24										
	Сахар	7	8										
	Кислота лимонная	0,18	0,20										
	Вода	171	190										
350	Булочка школьная	50	50	4,2	4,2	1,6	1,6	28,0	28,0	143	143	0,00	0,00
	Мука пшеничная	30,9	30,9										
	Мука пшеничная на подпыл	1,9	1,9										
	Сахар	2,3	2,3										
	Маргарин	1,2	1,2										
	Соль	0,6	0,6										
	Дрожжи сухие	0,2	0,2										
	Вода	20,1	20,1										
	Яйца, г	8,4	8,4										
	Масло растительное	0,20	0,20										
	Масло растительное для смазки листов	0,1	0,1										
	Ужин:	387,2	478,0										
102/2	Суп бабушкин (150/20;200/25)	170	225	4,7	6,2	3,8	5,1	9,8	13,0	98	130	6,75	9,00
	Лук репчатый	4,5	6										
	Бульон	112,5	150										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	26,6	39,9										
	с 1 ноября по 31 декабря	28,6	42,9										
	с 1 января по 28-29 февраля	30,8	46,2										
	с 1 марта	33,4	50,1										
	или картофель молодой	7,1	9,5										
	Морковь: до 1 января	7,5	10										
	с 1 января	8	10,6										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Тесто для ленивых пельменей:												
	Мука пшеничная	12,00	15,60										
	Яйца	0,02	0,04										
	Вода	3,60	4,80										
	Соль	0,07	0,11										
	Фарш мясной:												
	Говядина св./м., б./к.,з./ч.	9,32	12,43										
	и Свинина	9,32	12,43										
	Лук репчатый	4,00	5,30										
	Яйца (штг./г.)	0,03	0,04										
	Соль	0,14	0,18										
	Масса фарша п./ф.:	21,00	28,00										
386	Пряник	30,0	30,0	1,4	1,4	0,8	0,8	23,3	23,3	100,7	100,7	0,0	0,0
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										

	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1567,7	1913	36,0	49,4	37,4	49,9	265,5	313,8	1461	1791	147,5	172,6
	13 день												
	Завтрак:	222	245										
157	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	156,0	210,0	7,9	10,5	7,8	10,4	34,4	45,9	238	318	0,00	0,00
	Крупа пшеничная	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
311	Какао с молоком	180	200	5,04	5,6	5,76	6,4	14,5	16,1	162	180	1,80	2,00
	Какао порошок	1,1	1,2										
	Сахар	7,0	8,3										
	Молоко	188,0	209,0										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42,0	45,0	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116	125	0,06	0,09
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
	Второй завтрак:	95	100										
389	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
	или груши	105,0	111,0	0,38	0,40	0,28	0,30	9,80	10,30	43,70	46,00	4,10	4,30
	или бананы	159,0	167,0	1,4	1,5	0,5	0,5	20,0	21,0	90	95	9,50	10,00
	Обед:	557,5	735,0										
28	Салат из свежих огурцов с луком	30	50	0,22	0,41	3,0	5,0	0,98	1,70	31,50	52,50	3,50	5,90
	Огурцы свежие	21,81	36,36										
	Лук репчатый	8,21	13,68										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,8	3,0										
103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	157,50	210	3,3	4,4	2,9	3,9	10,3	13,7	80,0	107,0	5,0	6,7
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	59,9	79,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64,4	85,8										
	с 1 января по 28-29 февраля	69,3	92,4										
	с 1 марта	75,2	100,2										
	или картофель молодой	56,3	75,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,1	0,1										
	Лавровый лист	0,0	0,0										
	Зелень сухая	0,0	0,0										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	13,1	17,5										
	или цыплята бройлеры	23,4	31,2										
	или цыплята бройлеры (бедро)	19,2	25,6										
	Лапша домашняя:												

	Мука пшеничная	5,3	7,0										
	Мука на подпыл	0,4	0,5										
	Яйца,г.	1,5	2,0										
	Вода	1,1	1,4										
	Соль	0,1	0,1										
229	Биточек паровой из говядины	50,0	70,0	7,2	10,2	4,8	7,0	4,8	6,8	92,0	130,0	0,1	0,2
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	34,3	50,6										
	Хлеб пшеничный	9,0	12,0										
	Лук репчатый	9,5	11,9										
	Молоко	8,0	10,0										
	Яйцо,г.	0,04	0,07										
	Соль	0,25	0,35										
278	Капуста тушенная	80	110	1,7	2,3	2,6	3,6	7,54	10,3	60	83	13,73	18,9
	Капуста белокочанная свежая	114,6	157,6										
	Морковь: до 1 января	2,00	2,75										
	с 1 января	2,13	2,93										
	Лук репчатый	3,80	5,24										
	Томатная паста	1,20	2,64										
	Мука пшеничная	0,94	1,32										
	Сахар	2,40	3,30										
	Масло растительное	2,80	3,89										
	Соль	0,34	0,44										
282	Соус томатный	30,00	50,0	0,3	0,5	1,3	2,2	2,4	4,0	22	37	0,72	1,20
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
317/1	Напиток из изюма	180,0	200,0	0,61	0,68	0,08	0,09	20,3	22,9	71,4	80,7	0,6	0,7
	Изюм (темный)	18,0	20,0										
	Сахар	6,0	7,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	230	250										
334/4	Напиток фруктово-ягодный	180,0	200,0	0,2	0,2	0,0	0,0	8,9	10,1	37,0	42,0	2,0	2,3
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	20,0	22,2										
	Сахар	7,0	8,0										
	Лимонная кислота	0,2	0,2										
	Вода	183,0	203,0										
355	Булочка с маком	50	50	3,80	3,80	4,30	4,30	27,80	27,80	167,0	167,0	0,02	0,02
	Мука пшеничная	37,5	37,5										
	Мука пшеничная на подпыл	1,6	1,6										
	Сахар	2,3	2,3										
	Маргарин	1,2	1,2										
	Дрожжи сухие	0,2	0,2										
	Соль	0,6	0,6										
	Вода	18,5	18,5										
	Мак	3,0	3,0										

	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	Ужин:	367	443										
186	Вареники ленивые с маслом (140/10; 180/10)	150	190	25,3	32,5	7,6	9,8	25,8	33,2	273	351	0,63	0,81
	Творог	111,2	143,0										
	Мука пшеничная	15,32	19,71										
	Сахар	8,01	10,26										
	Яйца, г	0,20	0,26										
	Соль	0,31	0,45										
	Ванилин	0,008	0,018										
	Масло сливочное	10,0	10,0										
	Соль	0,24	0,36										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1472	1773	57,0	72,4	40,9	53,2	237,9	281,5	1493	1814	60,8	73,0
	14 день												
	Завтрак:	376	455										
158	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	156	210	8,8	11,8	6,9	9,2	38,7	51,6	253	338	0,00	0,00
	Крупа кукурузная	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
310	Кофейный напиток с молоком	180	200	0,96	0,1	1,44	1,6	1,2	1,3	60	67	0,00	0,00
	Кофейный напиток	1,2	1,2										
	Вода	198,0	220,0										
	Молоко	90,0	100,0										
	Сахар	7,5	8,3										
4,0	Бутерброд с сыром (30/10; 30/15)	40	45	4,3	4,8	5,4	6,1	10,9	12,3	118,0	132,8	0,1	0,1
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр	10,6	15,9										
	Второй завтрак:	150	150										
399/2	Йогурт молочный	150,0	150,0	4,5	4,5	4,8	4,8	16,5	16,5	103,5	103,5	0,0	0,0
	Йогурт молочный	150,0	150,0										
	Обед:	582,5	740,0										
30	Помидор свежий (порционно)	30	50	0,30	0,50	0,07	0,16	1,12	1,91	7,50	12,50	7,50	12,50
	Помидор свежий	30,6	51,0										
	Соль	0,04	0,07										
98	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины со сметаной (150/7,5/5;200/10/5)	162,5	215	3,2	4,3	5,0	6,6	10,3	13,7	98	131	4,50	6,00
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	33,3	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	35,8	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	38,5	61,6										
	с 1 марта	41,8	66,8										

	или картофель молодой	31,3	50,0										
	Крупа перловая или рисовая	3,0	4,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	3,6	4,8										
	Огурцы консервированные	16,4	21,8										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	112,5	150,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,1	17,5										
	или бройлер-цыпленок	23,4	31,2										
	или бройлер-цыпленок (бедро)	19,2	25,6										
248	Птица, тушенная в соусе с овощами	180,0	230,0	8,7	11,4	5,6	7,4	16,5	20,9	151,0	195,0	7,3	9,2
	Бройлер-цыпленок,	93,0	124,0										
	или мяса птицы- бедра	49,4	66,0										
	или филе куриной грудки	45,5	62,2										
	Сметана	7,5	10,0										
	Морковь: до 1 января	40,0	50,0										
	с 1 января	42,6	53,2										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	102,4	129,0										
	с 1 ноября по 31 декабря	110,1	138,7										
	с 1 января по 28-29февраля	118,6	149,4										
	с 1 марта	128,6	162,0										
	или картофель молодой	96,3	121,3										
	Лук репчатый	22,0	28,0										
	Томат паста	1,2	1,6										
	Масло растительное	2,0	2,5										
	Вода	4,1	5,5										
	Мука пшеничная	2,3	3,1										
	Соль	0,2	0,3										
	Зеленый горошек консервированный	8,0	10,00										
320	Компот из вишни	180	200	0,20	0,22	0,06	0,07	11,40	12,70	45	50	2,00	2,22
	Вишня св./м.	20,00	22,2										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	162,0	180,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	220	220										
313	Молоко кипячёное	200	200	6,1	6,1	5,4	5,4	10,1	10,1	113	113	2,73	2,73
	Молоко	210,0	210,0										
128	Гренки сладкие	20	20	2,2	2,2	3,2	3,2	12,0	12,0	85,6	85,6	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	28,56	28,56										
	Молоко	2,64	5,00										
	Сахар	2,64	5,00										
	Масло сливочное	2,64	5,00										
	Ужин:	237	283										
101	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы (150/7,5;200/10)	157,5	210	3,2	4,3	2,7	3,6	10,3	13,7	79	105	5,06	6,75

	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	59,9	79,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64,4	85,8										
	с 1 января по 28-29 февраля	69,3	92,4										
	с 1 марта	75,2	100,2										
	или картофель молодой	56,3	75										
	Макаронны, лапша, вермишель	6	8										
	Морковь: до 1 января	7,5	10										
	с 1 января	8	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Бульон	112,5	150,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5	5										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,10	17,50										
	или цыпленок-бройлер	23,40	31,20										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	19,20	25,60										
384	Печенье	20	30	1,50	2,25	1,98	2,94	14,88	22,30	83,4	125,1	0,00	0,00
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1566	1848	48,5	59,3	46,8	57,4	199,7	251,0	1360	1688	29,2	39,5
	15 день												
	Завтрак:	369	445										
154	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом и сахаром	156	210	4,7	6,3	6,7	8,9	19,1	25,5	156	207	0,00	0,00
	Крупа овсяная "Геркулес"	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
308	Чай с молоком	180	200	3,2	3,56	2,8	3,11	13,6	15,1	92	103	1,43	1,60
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,6	0,6										
	Сахар	7,0	8,0										
	Вода	85,9	99,0										
	Молоко	120,0	134,0										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33,0	35,0	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112	119	0,00	0,00
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	0	0										
389	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
	или груши	105,0	111,0	0,38	0,40	0,28	0,30	9,80	10,30	43,70	46,00	4,10	4,30
	или бананы	159,0	167,0	1,4	1,5	0,5	0,5	20,0	21,0	90	95	9,50	10,00
	Обед:	538	695										

23	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	50	0,50	0,60	1,50	1,90	2,70	3,40	26,00	33,00	9,80	12,20
	Капуста белокочанная	29,8	49,5										
	Морковь: до 1 января	3,8	6,3										
	с 1 января	4,0	6,7										
	Сахар-песок	1,50	2,50										
	Соль	0,30	0,50										
	Масло растительное	1,50	2,50										
	Кислота лимонная	0,09	0,15										
96	Суп картофельный с крупой, с мясом птицы со сметаной (150/7,5/5;200/10/5)	162,5	215	3,2	4,3	3,3	4,4	10,3	13,7	84	112	7,20	9,60
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	59,9	79,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64,4	85,8										
	с 1 января по 28-29 февраля	69,3	92,4										
	с 1 марта	75,2	100,2										
	или картофель молодой	56,3	75										
	Крупа гречка	5	6										
	Морковь: до 1 января	7,5	10										
	с 1 января	8	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Бульон	112,5	150,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5	5										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,10	17,50										
	или цыпленок-бройлер	23,40	31,20										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	19,20	25,60										
250	Котлеты рубленые из птицы	50	70	12,9	21,5	15,5	25,8	14,3	23,8	205	342	0,73	1,22
	Бройлер-цыпленок,	86,1	115,0										
	или филе куриной грудки	69,6	93,0										
	Хлеб пшеничный	5,8	8,3										
	Лук репчатый	6,0	9,0										
	Молоко	5,8	8,3										
	Сухари панировочные	5,8	8,27										
	или мука пшеничная	2,18	4,14										
	Яйца, г	4,0	4,0										
	Масло растительное	0,84	0,8										
	Соль	0,25	0,35										
280	Пюре из гороха с маслом	85	115	9,4	12,9	2,07	2,86	20,7	28,2	113	203	0,00	0,00
	Горох	40,0	55,0										
	Вода	100,0	137,5										
	Соль	0,34	0,44										
	Масло сливочное	5,00	5,00										
289	Соус сметанный с томатом	30	50	0,3	0,5	1,3	2,2	2,4	4,0	22	37	0,40	0,70
	Сметана	7,5	12,5										
	Мука пшеничная	2,3	3,8										
	Вода	22,5	37,5										

	Томат паста	1,2	2,0										
	или помидоры свежие	6,6	11,2										
	Соль	0,2	0,4										
317	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0,00	0,00	15,23	17,26	62,8	71,1	0,36	0,40
	Смесь сухофруктов	18,0	20,0										
	Сахар	6,0	7,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	20	30										
334/5	Компот из свежемороженых фруктов	180	200	1,80	2,00	0,54	0,60	16,20	18,00	72	80	3,60	4,60
	Компотная смесь из с/м фруктов	13,00	15,0										
	Черноплодная рябина св./м.	5,55	5,55										
	Сахар	7,0	8,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	183,0	203,0										
	Вода	183,0	203,0										
385	Вафли	20	30	1,10	1,65	4,60	6,90	13,40	20,10	98,0	147,0	0,00	0,00
	Вафли	20,0	30,0										
	Ужин:	397	483										
33	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	0,30	0,50	1,9	3,1	1,05	1,75	21,75	36,60	4,95	8,25
	Помидоры свежие	16,20	26,9										
	огурцы свежие	11,7	19,60										
	Соль	0,05	0,08										
	Масло растительное	1,8	3,0										
138	Картофель, запеченный из отварного	150	180	8,4	10,1	5,4	6,5	65,3	78,4	158	190	24	28,8
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	225,9	271,1										
	с 1 ноября по 31 декабря	242,4	290,9										
	с 1 января по 28-29 февраля	260,7	312,8										
	с 1 марта	283,7	340,4										
	или картофель молодой	214,5	257,4										
	Соль	1,2	1,4										
	Масло сливочное	6,0	7,2										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1324	1653	55,4	76,1	57,5	80,8	300,6	374,9	1603	2140	85,1	101,7
	16 день												
	Завтрак:	378	455										
157	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	156,0	210,0	7,9	10,5	7,8	10,4	34,4	45,9	238	318	0,00	0,00
	Крупа пшеничная	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										

	Сахар	3,0	5,0										
310	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,81	3,12	2,4	2,7	12,7	14,1	84	94	0,72	0,80
	Кофейный напиток	1,2	1,2										
	Сахар	7,5	8,3										
	Молоко	90,0	100,0										
	Вода	108,0	120,0										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42,0	45,0	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116	125	0,06	0,09
	Батон выс./сорта или хлеб	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
	Второй завтрак:	180	200										
317	Компот из изюма	180	200	0,61	0,68	0,08	0,09	20,30	22,9	71,4	80,7	0,59	0,66
	Изюм (темный)	18,00	20,0										
	Сахар	6,0	7,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
	Обед:	543	690										
48	Салат из консервированных помидоров	30	50	0,22	0,41	1,50	2,50	1,57	2,66	21,75	36,6	1,50	2,50
	Помидоры консервированные	53,4	89,0										
	Соль	0,045	0,075										
	Чеснок	1,05	1,83										
	Масло растительное	1,5	2,5										
87	Свекольник с мясом птицы, со сметаной (150/7,5/5; 200/10/5)	162,5	215	2,8	3,7	4,8	6,4	6,0	8,0	79	105	4,20	5,60
	Свекла: до 1 января	48,1	64,2										
	с 1 января	51,2	68,3										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	34,5	45,9										
	с 1 ноября по 31 декабря	37,0	49,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	39,9	53,2										
	с 1 марта	43,3	57,7										
	или картофель молодой	32,4	43,2										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	8,0	10,6										
	Томатная паста	0,7	1,4										
	или лимонная кислота	0,1	0,2										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	120,0	160,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Сахар	1,00	1,30										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5,0	5,0										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,1	17,5										
	или бройлер-цыплёнок	23,4	31,2										
	или бройлер-цыплёнок(бедро)	19,2	25,6										
246	Бигос с мясом (говядина или птица)	140	180	12,9	18,8	18,8	26,6	9,6	13,7	255	360	4,56	6,45
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	58,1	71,9										
	или бройлер-цыплёнок	103,0	140,8										

	или бройлер-цыплёнок(бедро)	54,3	74,2										
	или филе птицы (грудка)	40,93	67,93										
	Крупа рисовая	41,6	46,8										
	Капуста свежая	148,3	180,0										
	Морковь до 1 января	16,5	22,5										
	с 1 января	17,5	23,9										
	Лук репчатый	6,9	7,4										
	Томатная паста	1,7	2,7										
	Масло сливочное	1,7	2,7										
	Масло растительное	3,3	5,4										
	Соль	0,3	0,4										
318	Напиток из шиповника	180	200	0,14	0,16	0,06	0,07	11,00	12,2	61,4	68,2	108	120
	Плоды шиповника сушеные	9,00	10,0										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	180,0	200,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	200	230										
324	Кисель из кураги	180	200	0,80	0,89	0,06	0,07	25,73	28,6	107,0	119,0	0,44	0,49
	Курага	18	20										
	Сахар	9	10										
	Крахмал картофельный	8,1	9										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	198,0	220,0										
384	Печенье	20	30	1,50	2,25	1,98	2,94	14,88	22,30	83,4	125,1	0,00	0,00
	Ужин:	417,2	503										
116	Суп молочный с гречкой	150	200	4,5	6,0	4,1	5,5	12,8	17,1	106,0	141,0	0,70	0,93
	Молоко	105,0	140,0										
	Вода	45,0	60,0										
	Крупа гречка	12,0	16,0										
	Сахар	1,2	1,6										
	Масло сливочное	1,5	2,0										
	Соль	0,090	0,12										
364	Корж молочный	50	50	3,3	3,3	5,6	5,6	31,0	31,0	187	187	0,03	0,03
	Мука пшеничная	28,2	28,2										
	Сахар	14,1	14,1										
	Маргарин	6,4	6,4										
	Яйца, г	2,0	2,0										
	Молоко	5,00	5,00										
	Сода пищевая	0,40	0,40										
	Ванилин	0,01	0,01										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1717,7	2078	44,3	59,0	54,2	72,1	246,2	302,3	1573	1990	120,8	137,6
	17 день												
	Завтрак:	376	455										
149	Каша пшеничная молочная с маслом	156	210	4,5	6,0	5,5	7,3	25,7	34,3	170	227	0,00	0,00
	Крупа пшеничная	25,0	30,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	65,0	75,0										

	Соль	0,4	0,5										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
311	Какао с молоком	180	200	5,04	5,6	5,76	6,4	14,5	16,1	162	180	1,80	2,00
	Какао порошок	1,1	1,2										
	Сахар	7,0	8,3										
	Молоко	188,0	209,0										
2	Бутерброд с медом (30/10; 30/15)	40,0	45,0	2,2	2,5	2,7	3,0	22,0	23,6	123	132	0,00	0,00
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Мед	10,1	15,2										
	Второй завтрак:	200	200										
401	Сок плодово-ягодный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	24,0	96,0	96,0	0,0	0,0
	Обед:	569,5	742										
82	Икра свекольная	30	50	0,67	1,20	1,40	2,30	3,7	6,20	30,0	50,00	2,00	2,50
	Свекла: до 1 января	32,440	53,120										
	с 1 января	34,470	56,440										
	Лук репчатый	7,490	11,600										
	Томатная паста	1,500	2,500										
	Сахар	0,380	0,580										
	Соль	0,045	0,075										
	Масло растительное	1,50	2,50										
102	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	177,5	235	2,9	3,9	3,0	4,0	7,3	9,7	68	91	3,50	4,67
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,9	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,9	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,2	61,6										
	с 1 марта	50,1	66,8										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Бульон	112,5	150,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,01										
	Зелень сухая	0,01	0,01										
	Цыплята-бройлеры	23,4	31,2										
	Мука пшеничная	26,0	32,5										
	Яйца, г	2,5	3,1										
	Вода	8,0	10,0										
	Соль	0,19	0,24										
255"А"	Суфле из печени	65	75	22,3	24,7	25,8	28,6	1,4	1,7	328	363	0,17	0,20
	Печень говяжья	40,00	50,00										
	Лук репчатый	4,00	5,00										
	Мука пшеничная	1,5	2,0										
	Молоко	25,0	30,0										
	Яйцо,г.	20,00	20,00										
	Соль	0,30	0,40										
	Масло растительное	1,0	1,0										
	Масло сливочное	2,0	3,0										
276	Пюре картофельное	120	150	0,3	3,1	3,8	4,8	16,4	20,4	110	138	14,53	18,2
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	136,5	170,6										

	с 1 ноября по 31 декабря	146,7	183,4										
	с 1 января по 28-29 февраля	158,0	197,5										
	с 1 марта	171,3	214,2										
	или картофель молодой	128,3	160,3										
	Молоко	19,0	23,7										
	Соль	0,7	0,9										
	Масло сливочное	4,2	5,3										
282	Соус томатный	30,00	50,0	0,3	0,5	1,3	2,2	2,4	4,0	22	37	0,72	1,20
	Бульон или вода	30,00	50,0										
	Масло сливочное	1,40	2,3										
	Мука пшеничная	1,40	2,3										
	Морковь: до 1 января	2,40	4,3										
	с 1 января	2,60	4,4										
	Лук репчатый	0,90	1,5										
	Томат.паста	1,80	3,0										
	Сахар	0,30	0,5										
	Соль	0,30	0,5										
334/1	Напиток из красной смородины	180,0	200,0	0,25	0,28	0,04	0,04	11,5	12,8	44,0	49,0	46,0	51,0
	Красная смородина	18,4	20,4										
	Сахар	9,0	10,0										
	Вода	158,0	175,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	230	250										
334/4	Напиток фруктово-ягодный	180,0	200,0	0,2	0,2	0,0	0,0	8,9	10,1	37,0	42,0	2,0	2,3
	Фруктово-ягодная смесь свежемороженая	20,0	22,2										
	Сахар	7,0	8,0										
	Лимонная кислота	0,2	0,2										
	Вода	183,0	203,0										
347	Булочка домашняя	50	50	3,6	3,6	6,3	6,3	27,0	27,0	179	179	0,00	0,00
	Мука пшеничная	32,1	32,1										
	Мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7										
	Сахар	5,5	5,5										
	Сахар для посыпки	1,6	1,6										
	Маргарин	7,4	7,4										
	Яйца для смазки	1,0	1,0										
	Соль	0,3	0,3										
	Дрожжи сухие	0,3	0,3										
	Вода для замеса теста	14,3	14,3										
	Масло растительное для смазки листов	0,13	0,13										
	Ужин:	367,2	453,0										
187	Сырники из творога	120	150	22,9	28,7	6,0	7,5	31,7	39,6	272	341	0,17	0,23
	Творог	108,76	135,95										
	Крупа манная	8,8	11,03										
	Яйца	4	5,03										
	Сахар	12	15										
	Ванилин	0,013	0,023										
	Соль	0,23	0,3										
	Мука пшеничная	8	9,98										
	Масло сливочное	1,6	2,03										
	Сметана	4	5,03										
285	Соус молочный сладкий:	30	50	0,6	1,0	1,4	2,3	4,0	6,7	30	50	0,10	0,17

	Молоко	15,0	25,0										
	Масло сливочное	1,35	2,25										
	Мука пшеничная	1,8	2,5										
	Вода	15	25										
	Сахар	2,4	4										
	Ванилин	0,020	0,003										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1742,7	2100	70,3	88,0	67,2	81,1	246,3	298,2	1834	2205	71,0	82,5
	18 день												
	Завтрак:	156	210										
155	Каша манная молочная с маслом и сахаром	156	210	4,9	6,5	5,3	7,0	29,1	38,8	184	245	0,00	0,00
	Крупа манная	15,0	20,0										
	Молоко, л	150,0	200,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
1	Бутерброд с маслом (30/3; 30/5)	33,0	35,0	2,0	2,1	6,2	6,6	12,1	12,8	112	119	0,00	0,00
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Второй завтрак:	95	100										
389	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
	или груши	105,0	111,0	0,38	0,40	0,28	0,30	9,80	10,30	43,70	46,00	4,10	4,30
	или бананы	159,0	167,0	1,4	1,5	0,5	0,5	20,0	21,0	90	95	9,50	10,00
	Обед:	359	498										
30	Помидор свежий (порционно)	30	50	0,30	0,50	0,07	0,16	1,12	1,91	7,50	12,50	7,50	12,50
	Помидор свежий	30,6	51,0										
	Соль	0,04	0,07										
92	Рассольник домашний с говядиной со сметаной (150/7,5/5; 200/10/5)	162,5	215	3,3	4,4	5,0	6,6	9,0	12,0	93	124	7,10	9,47
	Капуста белокочанная	15,0	20										
	Картофель с 1 сентября по 31 октября	59,9	79,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64,4	85,8										
	с 1 января по 28-29 февраля	69,3	92,4										
	с 1 марта	75,2	100,2										
	или картофель молодой	56,3	75,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Огурцы консервированные	16,4	21,8										

	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,010	0,013										
	Зелень сухая	0,010	0,013										
	Сметана	5,000	5,000										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,1	17,5										
	или цыпленок-бройлер	23,40	31,20										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	19,20	25,60										
257	Птица, тушенная в соусе	55,0	75,0	8,4	11,5	6,6	9,0	0,1	0,2	94,1	128,3	0,0	0,0
	Бройлер-цыпленок,	93,0	124,0										
	или мяса птицы- бедра	49,4	66,0										
	или филе куриной грудки	45,5	62,2										
	или индейка филе грудки	39,4	52,5										
	Морковь: до 1 января	8,4	9,8										
	с 1 января	8,9	10,5										
	Лук репчатый	6,9	8,3										
	Томат паста	1,7	2,6										
	Масло растительное	1,7	2,6										
	Масло сливочное	1,7	2,6										
	Мука пшеничная	1,7	2,6										
	Соль	0,3	0,4										
264	Каша перловая рассыпчатая	80,0	110,0	2,4	3,3	2,3	3,2	16,9	23,3	98,0	135,0	0,0	0,0
	Крупа перловая	25,9	35,6										
	Вода	62,1	85,4										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	2,8	3,9										
334/5	Компот из свежемороженых фруктов	180	200	1,80	2,00	0,54	0,60	16,20	18,00	72	80	3,60	4,60
	Компотная смесь из с/м фруктов	13,00	15,0										
	Черноплодная рябина св./м.	5,55	5,55										
	Сахар	7,0	8,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	183,0	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	250	250										
314	Бифилюкс	200	200	6,0	6,0	2,0	2,0	8,0	8,0	74	74	1,60	1,60
	Бифилюкс	206,0	206,0										
362	Полоска песочная с повидлом	50	50	2,9	2,9	10,7	10,7	28,9	28,9	223	223	0,03	0,03
	Мука пшеничная	23,0	37,5										
	Сахар	8,00	8,00										
	Маргарин	12,50	12,50										
	Яйцо,г.	3,50	3,50										
	Сода	0,80	0,80										
	Соль	0,03	0,03										
	Повидло	10,00	10,00										
	Ванилин	0,03	0,03										
	Ужин:	397,20	488										
58	Салат из свеклы с кукурузой или зеленым горошком №57 (по потребности)	30,0	50,0	0,4	0,7	3,0	5,0	2,5	4,2	39,0	65,0	3,8	6,4
	Свекла : до 1 января	28,8	48,1										
	с 1 января	30,6	51,1										
	Кукуруза консервированная	10,6	17,8										

	или зелёный горошей	9,2	15,4										
	Соль	0,05	0,1										
	Масло растительное	1,5	2,5										
179/1	Макаронны, запеченные с маслом	155	205	7,1	9,6	7,0	8,6	29,6	39,2	210	272	0,03	0,04
	Макаронные изделия	57,1	75,6										
	Вода	342,0	453,6										
	Соль	1,5	1,8										
	Сыр	4,4	6,6										
	Масло сливочное	2,0	3,0										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1257,4	1545,6	46,7	59,0	54,5	67,3	262,7	316,8	1626	1980	56,3	69,0
	19 день												
	Завтрак:	156	210										
151	Каша ячневая молочная с маслом	156,0	210,0	5,4	7,2	5,0	6,7	29,7	39,5	185,0	247,0	0,0	0,0
	Крупа ячневая	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
310	Кофейный напиток с молоком	180	200	0,96	0,1	1,44	1,6	1,2	1,3	60	67	0,00	0,00
	Кофейный напиток	1,2	1,2										
	Вода	198,0	220,0										
	Молоко	90,0	100,0										
	Сахар	7,5	8,3										
4	Бутерброд с сыром (30/10; 30/15)	40	45	4,3	4,8	5,4	6,1	10,9	12,3	118	133	0,05	0,08
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Сыр	10,6	15,9										
399/2	Йогурт молочный	150,0	150,0	4,5	4,5	4,8	4,8	16,5	16,5	103,5	103,5	0,0	0,0
	Йогурт молочный	150,0	150,0										
	Обед:	592,5	725										
26	Огурец свежий (порционно)	30	50	0,2	0,41	0,03	0,05	0,60	0,95	3	5	2,10	3,5
	Огурцы свежие	30,6	51,0										
	Соль	0,04	0,07										
100	Суп с консервированным зеленым горошком и рубленым яйцом, с птицей со сметаной (150/7,5/5, 200/10/5)	162,5	215	4,4	5,9	5,1	6,8	8,3	11,1	97	129	7,10	9,47
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	39,9	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,9	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,2	61,6										
	с 1 марта	50,1	66,8										

	или картофель молодой	37,5	50,0										
	Горошек зеленый консервированный	9,2	12,3										
	Яйца	0,25	0,33										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Бульон	105,0	140,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5,00	5,00										
	Говядина 1 кат п/ч, з/ч, б/к	13,1	17,5										
	или цыплята бройлеры	23,4	31,2										
	или цыплята бройлеры (бедро)	19,2	25,6										
220	Жаркое по - домашнему с говядиной	160	180	14,2	16,0	7,8	8,8	17,3	19,4	200	225	7,26	8,97
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	62,9	75,2										
	или свинина	62,9	75,2										
	или бройлер-цыпленок,	111,4	134,07										
	или индейка	106,6	128,0										
	или филе куриной грудки птицы	46,5	56,1										
	или мяса птицы-бедро	58,7	70,6										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	123,0	136,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	132,2	147,1										
	с 1 января по 28-29 февраля	142,4	158,4										
	с 1 марта	154,4	171,8										
	или картофель молодой	115,36	128,6										
	Лук репчатый	13,76	17,3										
	Морковь: до 1 января	17,78	25,7										
	с 1 января	18,91	27,4										
	Масло растительное	3,56	5,1										
	Томатная паста	0,89	1,7										
	Соль	0,27	0,3										
317	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0,00	0,00	15,23	17,26	62,8	71,1	0,36	0,40
	Смесь сухофруктов	18,0	20,0										
	Сахар	6,0	7,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	250	250										
313	Молоко кипячёное	200	200	6,1	6,1	5,4	5,4	10,1	10,1	113	113	2,73	2,73
	Молоко	210,0	210,0										
348	Булочка дорожная	50	50	3,4	3,4	7,0	7,0	26,1	26,1	181,0	181,0	0,00	0,00
	Мука пшеничная	31,5	31,5										
	Мука пшеничная на подпыл	10	10										
	Сахар	6,0	6,0										
	Маргарин	8,5	8,5										
	Масло растительное	0,13	0,13										
	Дрожжи сухие	0,8	0,8										
	Соль	0,3	0,3										

	Вода	15,3	15,3										
	Ужин:	217,2	253										
96	Суп картофельный с крупой, с мясом птицы со сметаной (150/7,5/5;200/10/5)	162,5	215	3,2	4,3	3,3	4,4	10,3	13,7	84	112	7,20	9,60
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	59,9	79,8										
	с 1 ноября по 31 декабря	64,4	85,8										
	с 1 января по 28-29 февраля	69,3	92,4										
	с 1 марта	75,2	100,2										
	или картофель молодой	56,3	75										
	Крупа рисовая	3	4										
	Морковь: до 1 января	7,5	10										
	с 1 января	8	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Масло растительное	1,5	2,0										
	Бульон	112,5	150,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,013										
	Сметана	5	5										
	Говядина 1 категории б/к, з/п, п/ч, т/к	13,10	17,50										
	или цыпленок-бройлер	23,40	31,20										
	или цыпленок-бройлер (бедро)	19,20	25,60										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1215,7	1438	51,7	60,1	49,5	58,0	192,0	230,2	1370	1616	26,8	34,8
	20 день												
	Завтрак:	42	45										
158	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	156	210	8,8	11,8	6,9	9,2	38,7	51,6	253	338	0,00	0,00
	Крупа кукурузная	20,0	25,0										
	Молоко, л	90,0	120,0										
	Вода, л	60,0	80,0										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	3,0	5,0										
	Сахар	3,0	5,0										
308	Чай с молоком	180	200	3,2	3,56	2,8	3,11	13,6	15,1	92	103	1,43	1,60
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,6	0,6										
	Сахар	7,0	8,0										
	Вода	85,9	99,0										
	Молоко	120,0	134,0										
3	Бутерброд с повидлом (30/12; 30/15)	42,0	45,0	2,3	2,4	2,8	3,0	20,4	21,9	116	125	0,06	0,09
	Батон выс./сорта или хлеб пшеничный	30,0	30,0										
	Повидло	12,1	15,2										
	Второй завтрак:	0	0										
389	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,50	10,0
	Яблоки	108,0	114,0	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42	44	9,50	10,00
	или груши	105,0	111,0	0,38	0,40	0,28	0,30	9,80	10,30	43,70	46,00	4,10	4,30
	или бананы	159,0	167,0	1,4	1,5	0,5	0,5	20,0	21,0	90	95	9,50	10,00

	Обед:	532,5	675,0										
50	Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,45	0,75	3,50	2,77	4,66	39,75	66,60	47,00	13,10	16,42
	Свекла: до 1 января	38,90	64,94										
	с 1 января	36,67	61,12										
	Сахар-песок	0,75	1,70										
	Соль	0,05	0,075										
	Масло растительное	1,50	2,50										
	Чеснок	0,19	0,31										
90	Суп овощной с мясом птицы со сметаной (150/7,5; 200/10/5)	162,5	215	2,8	3,7	4,5	6,0	7,6	10,1	85	113	11,60	15,47
	Капуста белокочанная	15,0	20,0										
	Картофель: с 1 сентября по 31 октября	393,9	53,2										
	с 1 ноября по 31 декабря	42,9	57,2										
	с 1 января по 28-29 февраля	46,2	61,6										
	с 1 марта	50,1	66,8										
	или картофель молодой	37,5	50,0										
	Морковь: до 1 января	7,5	10,0										
	с 1 января	8,0	10,6										
	Лук репчатый	7,1	9,5										
	Горошек зеленый консерв.	6,9	9,2										
	Масло растительное	3,0	4,0										
	Бульон	120,0	160,0										
	Соль	0,09	0,12										
	Лавровый лист	0,01	0,013										
	Зелень сухая	0,01	0,01										
	Сметана	5,0	5,0										
	Цыплята-бройлеры	23,4	31,2										
215	Тефтели рыбные "Ежики"(минтай или горбуша)	75	100	5,4	8,2	4,0	5,0	6,9	8,4	92	110	0,09	0,18
	Горбуша б/головы потрош. св./м.	46,8	65,9										
	или Минтай потрош..без головы	50,30	70,80										
	Рис	4,20	6,20										
	Лук репчатый	9,87	13,68										
	Яйца	0,10	0,18										
	Мука пшеничная	1,70	2,60										
	Масло растительное	1,80	2,60										
	Соус томатный	25,00	30,00										
	Бульон	25,0	30,0										
	Масло сливочное	1,9	2,3										
	Мука пшеничная	1,2	1,4										
	Морковь: до 1 января	2,5	3,0										
	с 1 января	2,7	3,2										
	Лук репчатый	1,2	1,4										
	Томатная паста	1,5	1,8										
	Масло сливочное	0,38	0,46										
	Сахар	0,25	0,30										
	Кислота лимонная	0,02	0,02										
	Соль	0,02	0,02										
272	Макаронные изделия отварные	85,0	115,0	3,1	4,2	2,5	3,2	14,5	20,0	91,3	125,4	0,0	0,0
	Макаронные изделия	29,6	40,8										

	Вода	168,0	231,0										
	Соль	0,8	1,1										
	Масло сливочное	5,0	5,0										
317/1	Напиток из изюма	180,0	200,0	0,61	0,68	0,08	0,09	20,3	22,9	71,4	80,7	0,6	0,7
	Изюм (темный)	18,0	20,0										
	Сахар	6,0	7,0										
	Кислота лимонная	0,18	0,2										
	Вода	182,7	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Полдник:	250	250										
401	Сок плодово-ягодный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	24,0	96,0	96,0	0,0	0,0
345	Булочка ванильная	50	50	4,0	4,0	4,1	4,1	27,2	27,2	161	161	0,00	0,00
	Мука пшеничная	32,8	32,8										
	Мука пшеничная на подпыл	1,0	1,0										
	Сахар	5,8	5,8										
	Маргарин	4,3	4,3										
	Яйца, г	3,00	3,00										
	Соль	0,50	0,50										
	Дрожжи сухие	0,23	0,23										
	Ванилин	0,03	0,03										
	Вода для замеса теста	15,0	15,0										
	Масло растительное	0,13	0,13										
	Ужин:	377	463										
79	Икра кабачковая	30	50	0,6	1,0	2,7	4,5	2,32	3,91	36	60	15,75	26,3
	Икра кабачковая	30,3	50,5										
	Масло растительное	1,5	2,5										
183	Омлет натуральный	130	160	11,6	14,3	18,1	22,2	3,1	3,8	221	272	0,15	0,19
	Яйца (шт.)	65,0	80,0										
	Молоко	81,3	100,0										
	Соль	0,4	0,5										
	Масло сливочное	2,4	3,0										
304	Чай с сахаром (180/7,2, 200/8)	187,2	208,0	0,1	0,1	0,02	0,03	15,0	16,6	38,4	43,0	0,03	0,03
	Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,4	0,5										
	Сахар	7,2	8,0										
	Вода	182,4	203,0										
397/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30,0	45,0	2,24	3,36	2,10	3,15	15,40	22,70	62,30	93,50	0,0	0,0
	Итого:	1082	1433	41,1	52,3	50,8	61,9	238,8	310,0	1509	1752	75,4	95,2
	1 день	1582	1888	51,7	63,1	40,7	51,6	202,0	249,3	1422	1742	21,4	27,9
	2 день	1775	2123	47,5	59,8	49,8	63,7	243,3	296,9	1540	1910	63,8	74,6
	3 день	1606	1963	67,1	97,8	59,2	80,1	277,6	355,4	1853	2453	48,8	54,6
	4 день	1571	1923	46,0	61,0	50,7	64,7	233,6	293,7	1547	1951	143,0	169,8
	5 день	1546	1876	44,1	55,6	43,8	55,8	298,2	389,5	1482	1792	86,0	100,8
	6 день	1867	2223	51,5	65,6	48,1	59,9	250,0	298,8	1576	1912	22,7	28,3
	7 день	1788	2113	48,4	59,1	39,2	49,1	261,9	313,3	1492	1801	65,6	76,9
	8 день	1429	1773	51,2	65,5	63,9	82,2	211,9	263,2	1559	1963	137,2	159,0
	9 день	1741	2078	63,6	79,3	79,8	101,6	204,2	255,1	1730	2168	31,8	47,5
	10 день	1703	2073	39,0	53,3	49,2	64,2	276,4	334,4	1620	2005	65,4	78,9
	11 день	1681	1938	53,4	62,1	54,7	64,3	227,9	270,6	1537	1800	67,3	79,4
	12 день	1568	1913	36,0	49,4	37,4	49,9	265,5	313,8	1461	1791	147,5	172,6
	13 день	1472	1773	57,0	72,4	40,9	53,2	237,9	281,5	1493	1814	60,8	73,0
	14 день	1566	1848	48,5	59,3	46,8	57,4	199,7	251,0	1360	1688	29,2	39,5
	15 день	1324	1653	55,4	76,1	57,5	80,8	300,6	374,9	1603	2140	85,1	101,7
	16 день	1718	2078	44,3	59,0	54,2	72,1	246,2	302,3	1573	1990	120,8	137,6

	17 день	1743	2100	70,3	88,0	67,2	81,1	246,3	298,2	1834	2205	71,0	82,5
	18 день	1257	1546	46,7	59,0	54,5	67,3	262,7	316,8	1626	1980	56,3	69,0
	19 день	1216	1438	51,7	60,1	49,5	58,0	192,0	230,2	1370	1616	26,8	34,8
	20 день	1082	1433	41,1	52,3	50,8	61,9	238,8	310,0	1509	1752	75,4	95,2
	Итого:	31231	37753	1014	1298	1038	1318,9	4877	5999	31187	38472	1426	1704
	Среднее за день:	1562	1888	50,7	64,9	51,9	65,9	243,8	299,9	1559	1924	71,3	85,2