



54-3соус-2022	<b>Соус красный основной</b>			<b>100</b>	<b>3.3</b>	<b>2.4</b>	<b>8.90</b>	<b>70.80</b>
	томатное пюре	20	20.00					
	морковь	10	8.00					
	лук репчатый	4,5	4.00					
	мука пшеничная высший сорт	5	5.00					
	масло сливочное	3	3.00					
	сахар-песок	2.5	2.5					
	петрушка (корень)	2,3	2					
	лавровый лист	0.02	0.02					
	соль поваренная йодированная	0,03	0.03					
	бульон	100	100.00					
54-1хн-2022	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>19.80</b>	<b>81.00</b>
	смесь сухофруктов	26,8	25.00					
	сахар-песок	7	7.00					
	вода	190	190.00					
	<b>Булочка</b>			<b>40.00</b>				
Пром.	<b>Хлеб ржан. Пш</b>			<b>25</b>	<b>1.7</b>	<b>0.3</b>	<b>8.4</b>	<b>42.7</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный 1с</b>			<b>45</b>	<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>22.1</b>	<b>105.50</b>
Пром.	<b>Фрукт (апельсин)</b>			<b>120</b>				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>770.00</b>	<b>30.90</b>	<b>22.50</b>	<b>107.60</b>	<b>755.00</b>























День: вторник

Неделя: первая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>				День2 неделя 1			
54-16з-2022	<b>Помидоры в нарезке</b>			<b>60</b>	<b>0.35</b>	<b>0.05</b>	<b>1.15</b>	<b>6.4</b>
	Томаты	33.9	30					
54-1г-2022	<b>Макаронные изделия</b>			<b>150</b>	<b>5.4</b>	<b>4.9</b>	<b>32.80</b>	<b>196.80</b>
	макаронные изделия	51	51.00					
	масло сливочное	6,8	6.80					
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50					
	вода	306	306.00					
293	<b>Нагетсы</b>			<b>90</b>	<b>20.86</b>	<b>14.23</b>	<b>2.07</b>	<b>190.19</b>
54-2хн-2022	<b>Компот из кураги</b>			<b>200.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.10</b>	<b>15.70</b>	<b>66.90</b>
	курага	21,4	20.00					
	сахар-песок	7	7					
	вода	202	202.00					
Пром.	<b>хлеб ржаной</b>			25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	<b>хлеб пшеничный</b>			45	3.4	0.4	22.1	105.50
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>570.00</b>	<b>32.71</b>	<b>19.98</b>	<b>82.22</b>	<b>608.49</b>











День: среда

Неделя: первая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>	День 3 неделя 1						
54-5с-2022	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>			<b>200</b>	<b>8.64</b>	<b>6.06</b>	<b>13.92</b>	<b>144.82</b>
	картофель	108.8	80					
	лук репчатый	12,5	10					
	морковь	10	8					
	петрушка (корень)	2,5	2					
	томатное пюре	2	5.00					
	лавровый лист	,04	0.04					
	масло подсолнечное	2	2.00					
	соль поваренная йодированная	0,48	0.48					
	бульон	140	140.00					
	говядина 1 категории	25.76	22.8					
	яйцо куриное	1,76	1.60					
	вода	2	2.00					
	фрикадельки готовые:		20.00					

54-23гн-2022	<b>Какао со сгущенным молоком</b>			<b>200.00</b>	<b>2.57</b>	<b>2.84</b>	<b>19.19</b>	<b>112.60</b>
	Молоко сгущенное с сахаром	38	38.00					
	Вода	175,5	175.50					
	сахар-песок	3	3.00					
	Какао порошок	4	4.00					
Пром.	<b>Фрукт (яблоко)</b>			<b>120.00</b>				
Пром.	<b>Булочка</b>			<b>40.00</b>				
Пром.	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>25</b>	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	<b>хлеб пшеничный 1 сорт</b>			<b>45</b>	3.4	0.4	22.1	105.50
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>630.00</b>	<b>16.31</b>	<b>9.60</b>	<b>63.61</b>	<b>405.62</b>



День: четверг

Неделя: первая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>				День 4 неделя 1			
54-2с-2022	<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>	<b>3.7</b>	<b>4.4</b>	<b>14.60</b>	<b>113.50</b>
	масло сливочное	6.8	6.8					
	мука пшеничная в/с	1,8	1.8					
	томатное пюре	12	12					
	капуста белокачанная	178	178.00					
	лук репчатый	1,2	9.00					
	морковь	6,8	6.00					
	петрушка зелень	3,4	3.00					
	сахар песок	4,5	4.50					
	соль поваренная йодированная	0.5	0.5					
	вода	204,8	204.80					
54-6м-2022	<b>Биточек из говядины</b>			<b>90.00</b>	<b>13.70</b>	<b>13.10</b>	<b>12.40</b>	<b>221.30</b>
	говядина 1 категории	72,9	64.50					
	молоко	17,3	17.30					
	хлеб пшеничный	14,3	14.30					
	сухари панировочные	8,3	8.30					
	масло сливочное	5,3	5.30					
	соль поваренная йодированная	0,2	0.20					
	масса полуфабриката		<b>98.80</b>					
54-9гн-2020	<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.20</b>	<b>15.20</b>	<b>65.30</b>

	Шиповник сухой	21,4	20					
	Сахар песок	7	7					
	вода	230	230					
54-1з-2022	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>			<b>15.00</b>	<b>3.50</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>53.80</b>
	сыр полутвердый	15,6	15					
Пром.	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>25</b>	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	<b>хлеб пшеничный 1 сорт</b>			<b>45</b>	3.4	0.4	22.1	105.50
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>510.00</b>	<b>26.60</b>	<b>22.80</b>	<b>72.70</b>	<b>602.10</b>

День: пятница

Неделя: первая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>				День5 неделя 1			
54-6г-2022	<b>Рис отварной</b>			<b>150</b>	<b>3.7</b>	<b>4.8</b>	<b>36.50</b>	<b>203.50</b>
	крупа рисовая	54	54					
	масло сливочное	6,8	6.8					
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50					
	вода	324	324.00					
Пром.	<b>Котлета рыбная (Горбуша)</b>			<b>100</b>	<b>17.5</b>	<b>6.6</b>	<b>8.50</b>	<b>163.60</b>
54-6хн-2020	<b>Компот из изюма</b>			<b>200.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>18.40</b>	<b>75.80</b>
	вода	202	202.00					
	изюм	20,4	20.00					
	сахар песок	7	7.00					
	кислота лимонная	1	1.00					
Пром.	<b>Корж молочный</b>			<b>50.00</b>				
Пром.	<b>хлеб ржано.пшеничный</b>			<b>25</b>	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	<b>хлеб пшеничный 1 сорт</b>			<b>45</b>	3.4	0.4	22.1	105.50
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>570.00</b>	<b>26.70</b>	<b>12.20</b>	<b>93.90</b>	<b>591.10</b>



День: понедельник

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>		День 6, неделя 2					
54-6г-2022	<b>Рис отварной</b>			<b>150</b>	<b>3.7</b>	<b>4.8</b>	<b>36.50</b>	<b>203.50</b>
	крупа рисовая	54	54					
	масло сливочное	6,8	6.8					
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50					
	вода	324	324.00					
54-6м-2022	<b>Биточек из говядины</b>			<b>90.00</b>	<b>13.70</b>	<b>13.10</b>	<b>12.40</b>	<b>221.30</b>
	говядина 1 категории	72,9	64.50					
	молоко	17,3	17.30					
	хлеб пшеничный	14,3	14.30					
	сухари панировочные	8,3	8.30					
	масло сливочное	5,3	5.30					
	соль поваренная йодированная	0,2	0.20					
	масса полуфабриката		<b>98.80</b>					
54-3соус-2022	<b>Соус красный основной</b>			<b>100</b>	<b>3.3</b>	<b>2.4</b>	<b>8.90</b>	<b>70.80</b>

	томатное пюре	20	20.00					
	морковь	10	8.00					
	лук репчатый	4,5	4.00					
	мука пшеничная высший сорт	5	5.00					
	масло сливочное	3	3.00					
	сахар-песок	2.5	2.5					
	петрушка (корень)	2,3	2					
	лавровый лист	0.02	0.02					
	соль поваренная йодированная	0,03	0.03					
	бульон	100	100.00					
54-20хн-2022	<b>Кисель из клюквы</b>			<b>200.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>14.40</b>	<b>59.70</b>
	клюква	21,4	20.00					
	крахмал картофельный	6	6.00					
	сахар-песок	7	7.00					
	кислота лимонная	0	0.00					
	вода	160	160.00					
Пром.	<b>Булочка (Вензель)</b>			<b>40</b>				
Пром.	<b>Фрукт (апельсин)</b>			<b>120</b>				
Пром.	<b>Хлеб ржан. пш</b>			<b>25</b>	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	<b>Хлеб пшеничный 1с</b>			<b>45</b>	3.4	0.4	22.1	105.50
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>770.00</b>	<b>26.20</b>	<b>21.10</b>	<b>102.70</b>	<b>703.50</b>









День: вторник

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>			<b>День 7 неделя 2</b>				
54-18с-2022	<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>4.28</b>	<b>10.66</b>	<b>88.30</b>
	свекла	48.78	39.02					
	картофель	53,08	39.02					
	лук репчатый	9,76	7.8					
	морковь	4,88	3.9					
	томатное пюре	7,22	7.22					
	сметана	4,88	4.88					
	масло подсолнечное	3,9	3.90					
	лавровый лист	0,001	0.00					
	соль поваренная йодированная	0,3	0.30					
	вода	136.58	136.58					
54-20м-2020	<b>Фрикаделька отварная</b>			<b>40</b>				
54-1хн-2022	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>19.80</b>	<b>81.00</b>
	смесь сухофруктов	26,8	25.00					
	сахар-песок	7	7.00					
	вода	190	190.00					
Пром.	<b>Фрукт (яблоки)</b>			<b>120.00</b>				

Пром.	<b>хлеб ржано.пшеничный</b>			25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	<b>хлеб пшеничный 1 сорт</b>			45	3.4	0.4	22.1	105.50
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>





День: среда

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>			День3 неделя 2				
54-11г-2022	<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3.2</b>	<b>5.2</b>	<b>19.8</b>	<b>139.4</b>
	картофель	171,4	126					
	молоко	24	24					
	масло сливочное	6,8	6.8					
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50					
54-8м-2020	<b>Тефтели из говядины паровые</b>			<b>90.00</b>	<b>8.40</b>	<b>6.00</b>	<b>4.70</b>	<b>106.10</b>
	говядина 1 категории	47,5	42.00					
	хлеб пшеничный	7,8	7.80					
	вода	12	12.00					
	масло сливочное	1.8	1.8					
	лук репчатый	24,8	19.80					
	соль поваренная йодированная	0,2	0.20					
54-2соус-2020	<b>Соус белый основной</b>			<b>100</b>	<b>2.70</b>	<b>3.80</b>	<b>4.40</b>	<b>62.50</b>
	мука пшеничная	5	5.00					
	лук репчатый	4,5	4.00					
	петрушка (корень)	3,4	3.00					
	масло сливочное	5	5.00					
	лавровый лист	0,5	0.50					
	соль поваренная йодированная	0	0.00					
	бульон	110	110.00					

54-9ГН-2020	<b>Какао со сгущенным молоком</b>			<b>200.00</b>	<b>2.57</b>	<b>2.84</b>	<b>19.19</b>	<b>112.60</b>
	Молоко сгущенное с сахаром	38	38					
	Вода	175,5	176					
	сахар-песок	3	3					
	Какао порошок	4	4					
54-1з-2022	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>			<b>15.00</b>	<b>3.50</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>53.80</b>
	сыр полутвердый	15,6	15.00					
Пром.	<b>Булочка</b>			<b>40.00</b>				
Пром.	<b>Хлеб ржано пшеничный</b>			<b>25</b>	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	<b>Хлеб пшеничный 1с</b>			<b>45</b>	3.4	0.4	22.1	105.50
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>665.00</b>	<b>25.47</b>	<b>22.94</b>	<b>78.59</b>	<b>622.60</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11 лет лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>			День 4 недели 2				
54-1г-2022	<b>Макаронны отварные</b>			<b>150</b>	<b>5.4</b>	<b>4.9</b>	<b>32.80</b>	<b>196.80</b>
	макаронные изделия	51	51.00					
	масло сливочное	6,8	6.80					
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50					
	вода	306	306.00					
54-9р-2022	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b>			<b>90.00</b>	<b>15.10</b>	<b>17.60</b>	<b>4.40</b>	<b>236.60</b>
	минтай (филе)	93,6	82.80					
	сметана	47	47.00					
	сыр полутвердый	5,7	5.5					
	масло подсолнечное	7,1	7.10					
	масло сливочное	4,7	4.70					
	мука пшеничная высший сорт	4,4	4.40					
	соль поваренная йодированная	0,3	0.30					
	вода	12	12.00					
54-2гн-2020	<b>Чай черный байховый с сахаром</b>			<b>200.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>6.40</b>	<b>26.40</b>
	вода	200	200.00					
	сахар песок	7	7.00					
	чай черный байховый	1	1					
Пром.	<b>Фрукт (яблоко)</b>			<b>120.00</b>				
Пром.	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>			<b>25</b>	<b>1.7</b>	<b>0.3</b>	<b>8.4</b>	<b>42.7</b>
Пром.	<b>хлеб пшеничный 1 сорт</b>			<b>45</b>	<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>22.1</b>	<b>105.50</b>
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>630.00</b>	<b>25.80</b>	<b>23.20</b>	<b>74.10</b>	<b>608.00</b>

День: Пятница

Неделя: вторая

Период: зима-весна

Категория: дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак</b>				День 5 неделя 2			
54-20з-2022	<b>Горошек зеленый</b>			<b>60</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>2.30</b>	<b>14.70</b>
	Горошек зеленый	62	40					
	консервированный							
54-6г-2022	<b>Рис отварной</b>			<b>150</b>	<b>3.7</b>	<b>4.8</b>	<b>36.50</b>	<b>103.50</b>
	крупа рисовая	54	54					
	масло сливочное	6,8	6.8					
	соль поваренная йодированная	0,5	0.50					
	вода	324	324.00					
54-21м-2020	<b>Котлета "Нежная"</b>			<b>90.00</b>	<b>19.30</b>	<b>1.40</b>	<b>0.70</b>	<b>92.85</b>
54-13хн-2022	<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.20</b>	<b>15.20</b>	<b>57.75</b>
	шиповник (сухой)	21,4	20.00					
	сахар-песок	7	7.00					
	вода	230	230.00					
53-19з-2022	<b>Муровьяная горка</b>			<b>50.00</b>				

Пром.	хлеб ржано.пшеничный			25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	хлеб пшеничный 1 сорт			45	3.4	0.4	22.1	105.50
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>620.00</b>	<b>29.80</b>	<b>7.20</b>	<b>85.20</b>	<b>417.00</b>

---





---



