

**Меню 7 -10 лет для ДОЛ**

**1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	жиры	углеводы	
<b>День первый 66 %</b>						
<b>Завтрак 30%</b>						
№ 41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>31,50</b>
№469\2005	<b>Творожный десерт с бананом</b>	<b>180</b>	<b>19,36</b>	<b>16,64</b>	<b>20,72</b>	<b>310,19</b>
	творог	117	114			
	Бананы	26	18			
	сахар	9	9			
	Мука пшеничная	7	7			
	яйцо	1\2 шт.	18			
	молоко	36	36			
	Масло сливочное	3,5	3,5			
	Сухари панировочные для листа	3,5	3,5			
№248\05	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,76</b>	<b>3,93</b>	<b>25,96</b>	<b>154,06</b>
	Какао порошок	4	4			
	молоко	100	100			
	Сахар песок	11	11			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,70</b>	<b>1,5</b>	<b>26,76</b>	<b>125,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>26,92</b>	<b>29,27</b>	<b>73,54</b>	<b>620,75</b>
10 час.	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>87,0</b>
<b>Обед 36%</b>						
Табл.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>
		<b>брутто</b>	<b>нетто</b>			
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№41\2005	<b>Рассольник рыбный со сметаной</b>	<b>250\7\35</b>	<b>5,02</b>	<b>11,30</b>	<b>28,74</b>	<b>156,0</b>

	картофель	133	100			
	Крупа рисовая	5	5			
	морковь	17	13			
	Лук репчатый	8	7			
	Огурцы соленые	23	20			
	Масло растительное	4	4			
	сметана	7	7			
	минтай	61	43			
ТТК	<b>Котлета по -деревенски из говядины с соусом</b>	<b>50\50</b>	<b>8,3</b>	<b>19,31</b>	<b>12,42</b>	<b>182,28</b>
	Говядина б\к	43	36			
	картофель	14	10			
	Лук репчатый	16	13			
	Масло растительное	3	3			
	<b>Соус</b> мука пшеничная	2,5	2,5			
	Томат паста	2	2			
	морковь	5,5	5			
	Лук репчатый	1,2	1			
	Масло растительное	1	1			
№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,19</b>	<b>6,05</b>	<b>23,29</b>	<b>160,46</b>
	картофель	171	127,5			
	молоко	25	24			
	Масло сливочное	5	5			
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>801</b>	<b>25,46</b>	<b>38,86</b>	<b>137,85</b>	<b>846,24</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1341</b>	<b>56,58</b>	<b>72,93</b>	<b>218,44</b>	<b>1553,99</b>

День второй 62%

Завтрак 20%

№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>4,80</b>	<b>4,92</b>	<b>0</b>	<b>65,06</b>
--------	-----------------------	-----------	-------------	-------------	----------	--------------

	сыр	12	10			
№110\2005	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	<b>105\5</b>	<b>7,20</b>	<b>8,60</b>	<b>2,10</b>	<b>148,80</b>
	молоко	30	30			
	яйцо	2 шт.	80			
	Масло сливочное	10	10			
№261\2005	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,31</b>	<b>61,62</b>
	чай	1	1			
	сахар	15	15			
	лимон	8	7			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>15,03</b>	<b>14,73</b>	<b>38,82</b>	<b>375,48</b>
10 час.	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>180</b>	<b>9,0</b>	<b>2,70</b>	<b>15,31</b>	<b>105,0</b>

**Обед 42%**

Промыш.	<b>Икра кабачковая( для детского питания)</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>2,40</b>	<b>2,58</b>	<b>33,01</b>
		<b>брутто</b>	<b>нетто</b>			
	Икра кабачковая	61	60			
№206\2005	<b>Суп картофельный с горохом и курами</b>	<b>250\25</b>	<b>6,20</b>	<b>5,60</b>	<b>22,30</b>	<b>166,00</b>
	Картофель	83	50			
	Крупа Горох	21	20			
	Лук репчатый	12	10			
	Морковь	13	10			
	Масло растительное	5	5			
	куры	41	34			
№708\05	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>3,12</b>	<b>4,08</b>	<b>17,10</b>	<b>121,80</b>
	Капуста свежая	215	172			
	Лук репчатый	7,5	7,5			
	Морковь	4	2,5			
	Томат паста	4	4			
	Масло сливочное	5	5			
	Мука пшеничная	2,2	2,2			

	Сахар	3	3			
ТТК	<b>Котлета по куравински</b>	<b>100</b>	<b>12,24</b>	<b>17,0</b>	<b>9,0</b>	<b>237,96</b>
	Рыба минтай	64	42			
	Свинина	38	30			
	Лук репчатый	12	10			
	Картофель	17	10			
	яйцо	1\10 шт.	4			
	Мука пшеничная	10	10			
	Масло растительное	8	8			
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>86,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>985</b>	<b>30,99</b>	<b>31,98</b>	<b>140,58</b>	<b>978,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>55,02</b>	<b>49,41</b>	<b>194,71</b>	<b>1458,75</b>

День третий 60%

Завтрак 27%

№ 41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>31,50</b>
№103\05	<b>Макаронник</b>	<b>200</b>	<b>11,0</b>	<b>10,96</b>	<b>57,20</b>	<b>371,26</b>
	макароны	60	60			
	молоко	80	80			
	сахар	8	8			
	Масло сливочное	4	4			
	яйцо	2\5 шт.	16			
№942,943	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>
	Чай заварка сухая	1	1			
	Сахар песок	11	11			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>14,18</b>	<b>19,36</b>	<b>90,75</b>	<b>551,40</b>
10 час	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>87,0</b>

Обед 33%

№187\1996	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курами</b>	<b>250\7\25</b>	<b>1,46</b>	<b>3,80</b>	<b>11,30</b>	<b>117,0</b>
-----------	---	-----------------	-------------	-------------	--------------	--------------

	картофель	50	30			
	Капуста свежая	62	50			
	Морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Томат паста	3	3			
	Масло растительное	5	5			
	Сметана	7	7			
	куры	41	34			
№ 38\2006	<b>Рис с овощами</b>	<b>150</b>	<b>3,37</b>	<b>6,87</b>	<b>25,25</b>	<b>165,50</b>
	Крупа рисовая	40	40			
	морковь	28	23			
	Лук репчатый	17,5	14			
	Зеленый горошек консервированный	23	15			
	Масло сливочное	10	10			
№ 143\2005	<b>Рыба тушеная в сметанном соусе</b>	<b>100</b>	<b>11,0</b>	<b>9,60</b>	<b>4,0</b>	<b>146,45</b>
	Рыба минтай	82	61			
	Лук репчатый	12	10			
	Морковь	23	17			
	Масло растительное	6	6			
	Мука пшеничная	1	1			
	Масло сливочное	1	1			
	Сметана	8	8			
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>731</b>	<b>23,98</b>	<b>22,37</b>	<b>110,55</b>	<b>762,45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1316</b>	<b>42,36</b>	<b>46,63</b>	<b>211,75</b>	<b>1400,85</b>
<b>Четвертый день 64%</b>						
<b>Завтрак 23%</b>						
№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>4,80</b>	<b>4,92</b>	<b>0</b>	<b>65,06</b>
	сыр	12	10			

№5\54\20	<b>Пудинг из творожный с изюмом и молоком сгущенным</b>	<b>150\20</b>	<b>19,05</b>	<b>13,33</b>	<b>17,44</b>	<b>267,19</b>
	творог	97,5	96			
	Крупа манная	10,5	10,5			
	яйцо	1\5 шт.	7,5			
	сахар	6	6			
	Масло сливочное	3	3			
	изюм	7,5	7,5			
	Молоко сгущенное	21	20			
№253\05	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>118,69</b>
	Молоко	100	100			
	Сахар	11	11			
	Кофейный напиток	2	2			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>29,6</b>	<b>22,64</b>	<b>58,56</b>	<b>550,94</b>
10 час	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>180</b>	<b>9,0</b>	<b>2,70</b>	<b>15,31</b>	<b>105,0</b>
<b>Обед 41%</b>						
Табл.№32\05	<b>Овощи порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№35\05	<b>Суп картофельный с крупой и рыбными консервами и сметаной</b>	<b>250\7</b>	<b>5,20</b>	<b>4,90</b>	<b>29,20</b>	<b>162,0</b>
	картофель	125	75			
	морковь	13	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Крупа рисовая	10	10			
	Масло растительное	3	3			
	Консервы рыбная в собст.соку	25	25			
	Сметана	7	7			
№274\05	<b>Мясо тушеное с овощами в</b>	<b>200</b>	<b>19,06</b>	<b>15,62</b>	<b>12,98</b>	<b>268,24</b>

	<b>соусе</b>					
	Мясо говядины	110	81			
	морковь	14	11,5			
	картофель	83,5	63,5			
	Горошек зелёный консерв.	8,5	5,6			
	Томат паста	4	4			
	Мука пшеничная	4	4			
	Лук репчатый	10	7,5			
	Масло растительное	4	4			
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>86,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>916</b>	<b>34,01</b>	<b>23,52</b>	<b>135,18</b>	<b>863,74</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1476</b>	<b>72,61</b>	<b>48,86</b>	<b>209,05</b>	<b>1519,68</b>
<b>Пятый день 53%</b>						
<b>Завтрак 24%</b>						

№41\2005	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>31,50</b>
№183\20	<b>Омлет по деревенский с зелёным горошком</b>	<b>200\20</b>	<b>12,68</b>	<b>14,52</b>	<b>16,46</b>	<b>247,24</b>
	яйцо	2 шт.	80			
	молоко	100	100			
	картофель	<b>38,5</b>	<b>30</b>			
	Масло сливочное	6	6			
	Зелёный горошек консервированный	31	20			
№261\2005	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>-</b>	<b>17,34</b>	<b>89,32</b>
	чай	1	1			
	сахар	14	14			
	молоко	47	47			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>17,14</b>	<b>22,92</b>	<b>55,31</b>	<b>468,06</b>

10 час	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,0
<b>Обед 29%</b>						
№197\05	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и курами	250\7\25	4,50	5,10	19,90	150,80
	картофель	125	75			
	Крупа рисовая	5	5			
	морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	6	5			
	Огурцы соленые	17	15			
	Масло растительное	5	5			
	томат	3	3			
	сметана	7	7			
	куры	41	34			
№723\05	Селянка сборная мясная	210	11,02	15,68	4,74	204,64
	куры	61,5	54			
	Мясо говяд.	54	40			
	Капуста свежая	104	83			
	Лук репчатый	11	9,5			
	морковь	37	30			
	Томат паста	3	3			
	Огурцы солёные	14	8			
	Масло сливочное	8,5	8,5			
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0
Промыш.	Хлеб пшеничный ,ржаной	50\50	7,15	2,10	42,0	221,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>691</b>	<b>23,67</b>	<b>22,88</b>	<b>94,64</b>	<b>688,94</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1296</b>	<b>45,01</b>	<b>50,60</b>	<b>157,0</b>	<b>1244,0</b>
<b>День шестой 65%</b>						
<b>Завтрак 28%</b>						
№42\05	Сыр порционный	10	4,80	4,92	0	65,06
	сыр	12	10			
№138\2005	Рыба запечённая	65	13,23	5,85	2,34	115,70
	Рыба минтай	71	65			



	Мука пшеничная	6	6			
	Масло растительное	5	5			
№191\2005	<b>Рис отварной с маслом</b>	<b>100\5</b>	<b>2,15</b>	<b>2,82</b>	<b>22,36</b>	<b>125,10</b>
	Крупа рисовая	36	36			
	Масло сливочное	9,5	9,5			
№248\2005	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,80</b>	<b>3,20</b>	<b>22,80</b>	<b>154,10</b>
	Какао порошок	4	4			
	молоко	100	100			
	Сахар песок	11	11			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>26,94</b>	<b>17,99</b>	<b>68,91</b>	<b>559,96</b>
10 час.	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>180</b>	<b>9,0</b>	<b>2,70</b>	<b>15,31</b>	<b>105,0</b>
<b>Обед 37%</b>						
Промыш.	<b>Икра кабачковая( для детского питания)</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>2,40</b>	<b>2,58</b>	<b>33,01</b>
	Икра кабачковая	61	60			
№96\20	<b>Суп крестьянский со сметаной и мясом</b>	<b>250\7\25</b>	<b>3,02</b>	<b>2,02</b>	<b>16,50</b>	<b>96,32</b>
	картофель	117	70			
	морковь	21	16			
	Лук репчатый	12,5	10,5			
	Крупа пшено	10	10			
	Масло растительное	5	5			
	Мясо говядины	45	41			
	Сметана	7	7			
ТТК	<b>Котлета мясная «Детская»</b>	<b>60</b>	<b>8,87</b>	<b>7,48</b>	<b>8,87</b>	<b>154,34</b>
	говядина	42	38			
	Хлеб пшеничный	7	7			
	Яйцо	1\3 шт.	12			
	Лук репчатый	7	6			
	Мука пшеничная	6	6			
	Масло растительное	2,5	2,5			

№694\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,18</b>	<b>6,04</b>	<b>29,10</b>	<b>160,45</b>
	Картофель	171	127,5			
	Молоко	25	24			
	Масло сливочное	7,5	7,5			
№241\05	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
	сухофрукты	20	24*			
	сахар	15	15			
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>86,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>951</b>	<b>24,50</b>	<b>20,84</b>	<b>146,65</b>	<b>863,62</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1511</b>	<b>60,44</b>	<b>41,53</b>	<b>230,87</b>	<b>1528,58</b>
<b>День седьмой 54%</b>						
<b>Завтрак 25%</b>						
№ 41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>31,50</b>
Табл.№8\05	<b>Каша молочная рисовая с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>7,76</b>	<b>10,0</b>	<b>43,52</b>	<b>296,0</b>
	Молоко	164	164			
	Крупа рис	44	44			
	Сахар	6	6			
	Масло сливочное	10	10			
№261\2005	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>-</b>	<b>17,34</b>	<b>89,32</b>
	чай	1	1			
	сахар	14	14			
	молоко	47	47			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12,22</b>	<b>18,40</b>	<b>82,37</b>	<b>516,82</b>
10 час	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>87,0</b>
<b>Обед 29%</b>						
Табл.№32\05	<b>Овощи порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№170\05	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250\7\25</b>	<b>4,10</b>	<b>5,60</b>	<b>15,0</b>	<b>132,0</b>

	<b>со сметаной и курами</b>					
	Свекла	50	40			
	Картофель	33	20			
	Капуста белокочанная	25	20			
	Лук репчатый	12	10			
	морковь	12,5	10			
	Масло растительное	5	5			
	Томат паста	3	3			
	Сахар	2,5	2,5			
	Сметана	7	7			
	куры	41	34			
ТТК	<b>Рагу овощное с мясом</b>	<b>200</b>	<b>10,49</b>	<b>8,76</b>	<b>15,51</b>	<b>178,70</b>
	Картофель	141	99			
	Морковь	27	21			
	Лук репчатый	15	13			
	Томат паста	3	3			
	Масло растительное	4	4			
	Мясо говядины	86	79			
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>741</b>	<b>23,54</b>	<b>16,56</b>	<b>103,91</b>	<b>658,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1311</b>	<b>39,96</b>	<b>39,76</b>	<b>193,33</b>	<b>1262,02</b>

День восьмой 65%

Завтрак 30%

№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>4,80</b>	<b>4,92</b>	<b>0</b>	<b>65,06</b>
	сыр	12	10			
№5\54\20	<b>Пудинг из творожный с изюмом и молоком сгущенным</b>	<b>150\20</b>	<b>19,05</b>	<b>13,33</b>	<b>17,44</b>	<b>267,19</b>
	творог	97,5	96			
	Крупа манная	10,5	10,5			
	яйцо	1\5 шт.	7,5			
	сахар	6	6			

	Масло сливочное	3	3			
	изюм	7,5	7,5			
	Молоко сгущенное	21	20			
	Молоко сгущенное	21	20			
№261\2005	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,20	21,41	100,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>26,93</b>	<b>19,45</b>	<b>50,89</b>	<b>480,89</b>
10 час.	Кисломолочный продукт	180	9,0	2,70	15,31	105,0
<b>Обед 35%</b>						
Табл.№32\05	<b>Овощи порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№148\2005	<b>Суп картофельный с крупой «Волна»</b>	<b>250</b>	<b>2,82</b>	<b>2,86</b>	<b>21,78</b>	<b>124,20</b>
	морковь	6	4,5			
	Лук репчатый	6	5			
	Пшено	11	11			
	Масло растительное	2,5	2,5			
	Картофель	88	66			
	Яйцо	1¼ шт.	4			
№259\06	<b>Биточки рыбные с овощами запечённые</b>	<b>100</b>	<b>12,22</b>	<b>7,27</b>	<b>17,65</b>	<b>185,0</b>
	Рыба минтай или горбуша	68	41,2			
	морковь	10	7,5			
	Капуста белокочанная	10	7,5			
	молоко	6,25	6,25			
	Масло растительное	4	4			
	Сыр	10,5	10			
	<b>Соус молочный : мука пшеничная</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			

	Масло сливочное	3	3			
	молоко	35	35			
№708\05	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>3,12</b>	<b>4,08</b>	<b>17,10</b>	<b>121,80</b>
	Капуста свежая	215	172			
	Лук репчатый	7,5	7,5			
	Морковь	4	2,5			
	Томат паста	4	4			
	Масло сливочное	5	5			
	Мука пшеничная	2,2	2,2			
	Сахар	3	3			
№241\05	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>14,99</b>	<b>60,64</b>
	Фрукты свеж.	45,4	40			
	сахар	15	15			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>86,0</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>27,07</b>	<b>17,21</b>	<b>77,14</b>	<b>813,14</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1520</b>	<b>63,0</b>	<b>39,36</b>	<b>143,34</b>	<b>1399,03</b>
<b>День девятый 56%</b>						
<b>Завтрак 22%</b>						
№41\2005	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>31,50</b>
№36\05	<b>Каша молочная «Дружба» с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>7,0</b>	<b>4,0</b>	<b>42,0</b>	<b>232,0</b>
	Крупа пшено	23,5	23,5			
	Крупа рисовая	23,5	23,5			
	молоко	97	97			
	сахар	6	6			
	Масло сливочное	10	10			
№261\2005	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,31</b>	<b>61,62</b>
	чай	1	1			
	сахар	15	15			
	лимон	8	7			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10,13</b>	<b>12,41</b>	<b>78,82</b>	<b>425,12</b>
10 час.	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>87,0</b>
<b>Обед 34%</b>						
Табл.№32\05	<b>Овощи порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№35\2005	<b>Суп из овощей с курами и сметаной</b>	<b>250\25\7</b>	<b>9,90</b>	<b>12,90</b>	<b>17,20</b>	<b>203,70</b>
	картофель	82	49			
	Капуста свежая	24	20			
	морковь	13	10			
	Лук репчатый	14	12			
	Горошек зеленый консервированный	11	7,5			
	Масло сливочное	5	5			
	Куры	36	34			
	сметана	7	7			
№596\2005	<b>Азу по татарски</b>	<b>150\50</b>	<b>12,33</b>	<b>10,0</b>	<b>16,91</b>	<b>252,08</b>
	Говядина б\к	86	79			
	Масло растительное	8	8			
	Томат паста	3	3			
	Лук репчатый	14	12			
	Мука пшеничная	2,5	2,5			
	Огурцы соленые	20	12			
	картофель	128	96			
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
	<b>Итого за обед:</b>	<b>741</b>	<b>31,18</b>	<b>25,10</b>	<b>107,51</b>	<b>803,28</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1311</b>	<b>45,51</b>	<b>42,31</b>	<b>193,38</b>	<b>1315,40</b>
<b>День десятый 70%</b>						
<b>Завтрак 30%</b>						
№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>4,80</b>	<b>4,92</b>	<b>0</b>	<b>65,06</b>

	сыр	12	10			
№47\2006	<b>Суфле «Золотая рыбка»</b>	<b>150</b>	<b>20,54</b>	<b>17,55</b>	<b>14,61</b>	<b>297,07</b>
	Рыба минтай	129	90			
	рис	13,5	13,5			
	яйцо	1\3 шт.	15			
	Масло сливочное	15	15			
	Лук репчатый	18	15			
	молоко	15	15			
	Масло растительное	3	3			
№248\05	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,76</b>	<b>3,93</b>	<b>25,96</b>	<b>154,06</b>
	Какао порошок	4	4			
	молоко	100	100			
	Сахар песок	11	11			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>32,06</b>	<b>27,60</b>	<b>61,98</b>	<b>616,19</b>
10 час.	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>180</b>	<b>9,0</b>	<b>2,70</b>	<b>15,31</b>	<b>105,0</b>
<b>Обед 40%</b>						
Табл.№32\05	<b>Овощи порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№35\2005	<b>Суп шахтёрский с крупой</b>	<b>250</b>	<b>5,20</b>	<b>4,90</b>	<b>29,20</b>	<b>162,0</b>
	картофель	125	75			
	морковь	13	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Крупа греча	5	5			
	Масло сливочное	4	4			
№423\05	<b>Тефтели мясные с соусом</b>	<b>60\50</b>	<b>9,0</b>	<b>13,9</b>	<b>10,5</b>	<b>187,0</b>
	Мясо говядина	52	38			
	Крупа рис	5	5			
	Лук репчатый	23	19			
	Масло растительное	9	9			
	Мука пшеничная	6,5	6,5			

	Томат паста	2	2			
	морковь	5,5	4			
№694\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,18</b>	<b>6,04</b>	<b>29,10</b>	<b>160,45</b>
	Картофель	171	127,5			
	Молоко	24	24			
	Масло сливочное	7,5	7,5			
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
Промыш.	<b>Фрукты</b>	<b>200</b>	<b>0,31</b>	<b>-</b>	<b>9,32</b>	<b>85,96</b>
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>26,33</b>	<b>27,04</b>	<b>151,52</b>	<b>942,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>67,39</b>	<b>57,34</b>	<b>228,81</b>	<b>1664,10</b>
<b>63%</b>	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>1414</b>	<b>54,78</b>	<b>48,87</b>	<b>198,06</b>	<b>1434,63</b>
<b>День одиннадцатый 51%</b>						
<b>Завтрак 20%</b>						
№41\2005	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>31,50</b>
№138\05	<b>Рыба запечённая в омлете</b>	<b>106,5</b>	<b>17,43</b>	<b>10,85</b>	<b>5,24</b>	<b>188,31</b>
	Рыба минтай	113,5	84			
	Мука пшеничная	7	7			
	Масло растительное	7	7			
	молоко	11	11			
	яйцо	5\8 шт.	27			
№261\2005	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,31</b>	<b>61,62</b>
	чай	1	1			
	сахар	15	15			
	лимон	8	7			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>341,5</b>	<b>20,56</b>	<b>19,26</b>	<b>42,06</b>	<b>381,43</b>
10 час.	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>87,0</b>
<b>Обед 31%</b>						
№126\05	<b>Икра морковная</b>	<b>60</b>	<b>0,98</b>	<b>7,56</b>	<b>5,76</b>	<b>56,82</b>
	Морковь	57	44,5			
	Лук репчатый	13	10			



	Томат паста	7	7			
	Масло растительное	4	4			
	Сахар	0,8	0,8			
№34\05	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>250\7</b>	<b>1,92</b>	<b>6,33</b>	<b>10,05</b>	<b>104,16</b>
	картофель	57,5	43			
	морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	14	11			
	свёкла	80	64			
	Масло растительное	5	5			
	сахар	2	2			
	Томат паста	1,5	1,5			
	сметана	7	7			
№723\05	<b>Селянка сборная мясная</b>	<b>210</b>	<b>11,02</b>	<b>15,68</b>	<b>4,74</b>	<b>204,64</b>
	куры	61,5	54			
	Мясо говяд.	54	40			
	Капуста свежая	104	83			
	Лук репчатый	11	9,5			
	морковь	37	30			
	Томат паста	3	3			
	Огурцы солёные	14	8			
	Масло сливочное	8,5	8,5			
№241\05	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>14,99</b>	<b>60,64</b>
	Фрукты свеж.	45,4	40			
	сахар	15	15			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
Промыш.	<b>Фрукты</b>	<b>200</b>	<b>0,31</b>	<b>-</b>	<b>9,32</b>	<b>85,96</b>
	<b>Итого за обед</b>	926	<b>21,54</b>	<b>31,67</b>	<b>86,86</b>	<b>733,72</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1417,5</b>	<b>46,30</b>	<b>55,73</b>	<b>135,97</b>	<b>1202,15</b>
<b>День двенадцатый 62%</b>						
<b>Завтрак 24%</b>						
№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>4,80</b>	<b>4,92</b>	<b>0</b>	<b>65,06</b>
	сыр	12	10			

№37\05	<b>Каша молочная «Здоровье» с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>7,20</b>	<b>5,20</b>	<b>44,60</b>	<b>254,0</b>
	Крупа рис	15	15			
	Крупа греча	26	26			
	молоко	217	217			
	сахар	6	6			
	Масло сливочное	10	10			
№261\2005	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>15,08</b>	<b>11,32</b>	<b>78,05</b>	<b>467,70</b>
10 час.	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>180</b>	<b>9,0</b>	<b>2,70</b>	<b>15,31</b>	<b>105,0</b>
<b>Обед 38%</b>						
Табл.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>
		<b>брутто</b>	<b>нетто</b>			
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№101\05	<b>Суп «Харчо» со сметаной</b>	<b>250\7</b>	<b>4,97</b>	<b>6,19</b>	<b>21,3</b>	<b>152,84</b>
	картофель	125	75			
	Крупа рисовая	5	5			
	морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Чеснок	4	3,5			
	Масло растительное	5	5			
	Томат паста	4	4			
	сметана	7	7			
ТТК №121	<b>Котлета «ЗАИНЬКА»</b>	<b>60</b>	<b>6,60</b>	<b>13,50</b>	<b>4,05</b>	<b>217,31</b>
	Капуста свежая	33	22,5			
	говядина	60	45			
	Лук репчатый	19,5	15			

	Масло растительное	9	9			
	яйцо	1\6 шт.	6			
	Мука пшеничная	3	3			
№694\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,18</b>	<b>6,04</b>	<b>29,10</b>	<b>160,45</b>
	Картофель	171	127,5			
	Молоко	24	24			
	Масло сливочное	7,5	7,5			
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
	<b>Итого за обед:</b>	<b>726</b>	<b>23,70</b>	<b>27,93</b>	<b>127,85</b>	<b>878,10</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1326</b>	<b>47,78</b>	<b>41,95</b>	<b>221,21</b>	<b>1450,80</b>
<b>День тринадцатый 59%</b>						
<b>Завтрак 25%</b>						
№41\2005	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>31,50</b>
№469\2005	<b>Творожный десерт с бананом</b>	<b>180</b>	<b>19,36</b>	<b>16,64</b>	<b>20,72</b>	<b>310,19</b>
	творог	117	114			
	Бананы	26	18			
	сахар	9	9			
	Мука пшеничная	7	7			
	яйцо	1\2 шт.	18			
	молоко	36	36			
	Масло сливочное	3,5	3,5			
	Сухари панировочные для листа	3,5	3,5			
№261\2005	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,31</b>	<b>61,62</b>
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>22,49</b>	<b>25,05</b>	<b>57,54</b>	<b>503,31</b>
10 час.	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>87,0</b>
<b>Обед 34%</b>						
Промыш.	<b>Икра кабачковая( для детского питания)</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>2,40</b>	<b>2,58</b>	<b>33,01</b>

	Икра кабачковая	61	60			
№187\1996	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и курами</b>	<b>250\7\25</b>	<b>1,46</b>	<b>3,80</b>	<b>11,30</b>	<b>117,0</b>
	картофель	50	30			
	Капуста свежая	62	50			
	Морковь	12,5	10			
	Лук репчатый	12	10			
	Томат паста	3	3			
	Масло растительное	5	5			
	Сметана	7	7			
	куры	41	34			
№ 38\2006	<b>Рис с овощами</b>	<b>150</b>	<b>3,37</b>	<b>6,87</b>	<b>25,25</b>	<b>165,50</b>
	Крупа рисовая	40	40			
	морковь	28	23			
	Лук репчатый	17,5	14			
	Зеленый горошек консервированный	23	15			
	Масло сливочное	10	10			
№ 143\2005	<b>Рыба тушеная в сметанном соусе</b>	<b>100</b>	<b>11,0</b>	<b>9,60</b>	<b>4,0</b>	<b>146,45</b>
	Рыба минтай	82	61			
	Лук репчатый	12	10			
	Морковь	23	17			
	Масло растительное	6	6			
	Мука пшеничная	1	1			
	Масло сливочное	1	1			
	Сметана	8	8			
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>791</b>	<b>24,46</b>	<b>24,77</b>	<b>113,13</b>	<b>795,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1331</b>	<b>51,15</b>	<b>54,62</b>	<b>177,72</b>	<b>1385,77</b>
<b>День четырнадцатый 66%</b>						

<b>Завтрак 26%</b>						
№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>7,20</b>	<b>7,38</b>	<b>0</b>	<b>97,68</b>
	сыр	16	15			
№183\20	<b>Омлет по деревенский с зелёным горошком</b>	<b>200\20</b>	<b>12,68</b>	<b>14,52</b>	<b>16,46</b>	<b>247,24</b>
	яйцо	2 шт.	80			
	молоко	100	100			
	картофель	<b>38,5</b>	<b>30</b>			
	Масло сливочное	6	6			
	Зелёный горошек консервированный	31	20			
№261\2005	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,31</b>	<b>61,62</b>
	чай	1	1			
	сахар	11	11			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,96</b>	<b>1,20</b>	<b>21,41</b>	<b>100,0</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>22,90</b>	<b>23,11</b>	<b>53,18</b>	<b>506,54</b>
10 час.	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>180</b>	<b>9,0</b>	<b>2,70</b>	<b>15,31</b>	<b>105,0</b>
<b>Обед 40%</b>						
Табл.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>
		<b>брутто</b>	<b>нетто</b>			
	Огурец свежий или	61	60			
	Помидор свежий	70,8	60			
№148\2005	<b>Суп картофельный с крупой «Волна»</b>	<b>250</b>	<b>2,82</b>	<b>2,86</b>	<b>21,78</b>	<b>124,20</b>
	морковь	6	4,5			
	Лук репчатый	6	5			
	Пшено	11	11			
	Масло растительное	2,5	2,5			
	Картофель	88	66			
	Яйцо	1\4 шт.	4			
№152\05	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>50\50</b>	<b>20,0</b>	<b>8,0</b>	<b>6,5</b>	<b>173,0</b>
	говядина	110	81			

	Масло растительное	5	5			
	Лук репчатый	17	14			
	Томат паста	12	12			
	Мука пшеничная	4	4			
№194\05	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	<b>5,59</b>	<b>4,80</b>	<b>38,40</b>	<b>208,50</b>
	Макаронные изделия	52,5	52,5			
	Масло сливочное	7,5	7,5			
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный ,ржаной</b>	<b>50\50</b>	<b>7,15</b>	<b>2,10</b>	<b>42,0</b>	<b>221,5</b>
Промыш.	<b>Фрукты</b>	<b>200</b>	<b>0,31</b>	<b>-</b>	<b>9,32</b>	<b>85,96</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>37,67</b>	<b>17,86</b>	<b>149,40</b>	<b>939,16</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1575</b>	<b>69,57</b>	<b>43,67</b>	<b>217,89</b>	<b>1550,7</b>
<b>60,9%</b>	<b>Итого за 14 дней</b>	<b>1413</b>	<b>54,47</b>	<b>48,90</b>	<b>195,31</b>	<b>1423,98</b>