

1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe
ЗАВТРАК 1 смена														
Каша вязкая пшеничная на воде	230	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,16	84	0,26	164,6	249,1	49,5	0,2	2,6
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,02	0,22
Круассан с шоколадом	65	4,9	21,3	36,50	355,3									
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82
Итого	540	16,47	34,12	112,4	821,9	1,1	0,18	84	0,52	174,3	274,2	60,3	0,22	3,64
ОБЕД 2 смена														
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв.	250/10	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	0,08	2
Гуляш из свинины	90/75	17,6	46,5	4,7	510	1,5	0,4	0	4,3	33	212,2	37	0,15	3,6
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	0,12	4,8
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,02	0,38
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
Итого	895	40,65	59,962	105,29	1155,45	11,71	0,88	0	7,24	115,5	556,4	229,3	0,46	11,84

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe

ЗАВТРАК 1 смена

Тефтели из говядины, соус красный основной	90/50	12,3	13,5	6,6	203	5,9	0,15	33,4	4,2	22,9	212,3	35,5	0,04	2,8
Картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142,3	21	0,15	0	0,17	14,7	79,8	29,3	0,17	1,2
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,36	8,12	0,02	0,45
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	580	17,76	18,12	78,2	551,5	61,5	0,38	33,4	5,1	70,9	344,46	91,52	0,27	5,21

ОБЕД 2 смена

Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	0,05	1,3
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,08	0,23
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	0,02	1,1
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	0,95
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	790	39,12	35,61	93,35	878,85	15,00	0,25	60,9	5,2	474,3	427,9	84,1	0,2	4,40

СРЕДА

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe
ЗАВТРАК 1 смена														
Плов из филе куриного	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	0,19	2,5
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,01	0,71
ИТОГО	565	35,11	16,412	84,92	630,3	46,69	0,23	38,5	1,39	88,9	307,7	100,9	0,27	3,67
ОБЕД 2 смена														
Рассольник ленинградский	250	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	0,06	1,02
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,1	12,9	218,1	0,81	0,07	18	0,34	39,6	86,4	23,4	0,15	2
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	0,53
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,03	0,48
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	810	27,77	22,33	111,20	870,51	22,1	0,39	60,5	5,2	131,8	306,2	127,6	0,3	5,4

ЧЕТВЕРГ

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe
ЗАВТРАК 1 смена														
Манник	150	5,8	4,7	36,5	298,4									
Джем фруктовый	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0	0,1
Мандарин свежий	150	1,2	0	12,9	57	0	0,045	0	0	0	0	0	0,045	3,5
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9
ИТОГО	552	9,29	7,27	81,25	515,8	3,13	0,065	14	0,12	100	74,8	15,2	0,045	4,5
ОБЕД 2 смена														
Щи из свежей капусты с картофелем , филе куриное отв.	250/15	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,05	0,83
Котлеты рыбные	90	11,2	3,3	5,7	230,5	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	0,13	1,1
Картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142,3	21	0,15	0	0,17	14,7	79,8	29,3	0,17	1,2
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,02	0,24
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	765	18,86	14,49	196,69	773,7	49,7	0,37	33,5	5,46	140,1	384,9	117,3	0,4	4,19

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe
ЗАВТРАК 1 смена														
Макаронные изделия отвар. с сыром	150/25	11,9	13,9	29,8	292,6	0,2	0,07	100,8	0,9	258,3	176,8	17,8	0,12	1,08
Банан свежий	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	0,08	2
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
Итого	620	16,57	15,12	97	594,6	20,2	0,19	100,8	1,96	283,6	257,9	111,6	0,21	4,12
ОБЕД 2 смена														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	4,19	3,95	15,46	182,2	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	0,08	2,05
Котлеты Домашние	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	76,4	12,4	0,08	1,18
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,86	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,06	0,9
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
Итого	765	18,49	22,45	90,46	761,6	33,12	0,44	53,6	7,62	140,78	284,6	92,2	0,28	7,75

СУББОТА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe
ЗАВТРАК 1 смена														
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	0,1	1,38
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	0,12	4,8
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	0,95
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	520	22,4	28,29	84,64	675,75	1,1	0,372	0	0,74	65,08	342,7	162,04	0,24	7,35
ОБЕД 2 смена														
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	143	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	0,04	1,1
Жаркое по-домашнему	265	20,1	15,1	28,8	368,4	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	0,26	5,5
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24
Компот из чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,02	0,45
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,10	222	0,08	0,08	18	86	15,6	42,8	17,4	0,13	1,08

ИТОГО	920	31,11	24,392	86,7	933,2	19,83	0,36	27,3	93,21	148,7	448,4	135,8	0,54	9,19
2 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe
ЗАВТРАК 1 смена														
Каша вязкая пшеничная на воде	230	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	0,21	2,4
Кекс "Творожик"	70	4,55	11,2	45,64	273									
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9
ИТОГО	552	13,48	21,22	110,94	671,4	3,93	0,17	43,4	0,61	139,4	212,4	94	0,22	3,52
ОБЕД 2 смена														
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/20	6,3	4,8	15,5	143,6	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	0,03	2
Плов из свинины	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	0,17	2,5
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,03	0,48
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22

ИТОГО	865	43,36	21,452	108,17	817,71	24,04	0,486	38,5	4,43	144,8	420,5	145,6	0,32	6,04
ВТОРНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe
ЗАВТРАК 1 смена														
Колбаски рубленые куриные	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	0,15	1,98
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	0,53
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,02	0,45
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	530	20,25	21,602	94,08	650,4	26,49	0,14	45	1,29	78,13	196,26	63,93	0,27	3,42
ОБЕД 2 смена														
Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,05	0,83
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,08	0,23
Картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142,3	21	0,15	0	0,17	14,7	79,8	29,3	0,17	1,2
Свекла отварная	60	2,1	9,1	12,4	139,2	10	0,03	0	0	53,2	60,9	31,1	0,06	2
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	0,95
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22

ИТОГО	850	41,4	45,6	98,2	961,7	49,6	0,372	26,3	4,07	526,28	517	130,54	0,4	6,03
СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe
ЗАВТРАК 1 смена														
Оладьи	150	10,9	10,6	58,6	426	0,6	0,2	27,4	4,8	126	63	127	0,2	2,1
Джем фруктовый	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0	0,13
Банан свежий	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	0,08	2
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0	0,9
ИТОГО	612	16,91	15,02	138	811,2	23,83	0,33	46,1	5,75	272,3	215,7	228,6	0,28	5,13
ОБЕД 2 смена														
Рассольник ленинградский	250	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	0,1	1,02
Фрикадельки Осбые, соус красный основной	90/50	11,5	11,9	12,3	201,5	3,8	0,01	21,4	2,7	14,8	136,8	22,9		1,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	0,12	4,8
Компот из чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,02	0,45
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22

ИТОГО	800	28,45	23,79	113,54	887,65	12,65	0,44	36,9	6,01	98	471,65	230,1		8,89
--------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-----------	---------------	--------------	--	-------------

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe

ЗАВТРАК 1 смена

Котлеты рубленые из говядины	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	0,1	2,3
Макаронные изд.отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	0,02	1,1
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	530	17,02	16,29	116,17	680,05	15,58	0,27	107,8	2,05	184,8	310,4	78,8	0,19	6,96

ОБЕД 2 смена

Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв.	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	0,08	2
Жаркое по-домашнему	90/150	21,3	16	30,5	362,5	10,5	0,2	0	4,3	46,3	311,3	64,4	0,26	5,9
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,02	0,24
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6

Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	830	36,05	23,412	213	822,5	31,48	0,49	0	7,24	132,3	461,1	126	0,45	9,2

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe

ЗАВТРАК 1 смена

Плов из филе куриного	90/150	28,7	14,1	45,4	425	7,9	0,2	33,6	0,7	43,3	227,2	64,7	0,17	2,2
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	0,95
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	530	31	14,312	93	619,4	10,68	0,232	33,6	1,04	73,08	260,6	83,24	0,25	3,61

ОБЕД 2 смена

Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	0,05	1,22
Биточки "Особые" рубленые	90	8,64	11,06	44,32	312,8	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	0,15	2,3
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	0,53
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,02	0,38
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6

Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	810	17,74	23,34	134,01	822,74	23,51	0,3	111,5	4,33	228,21	398,7	116,81	0,31	5,79

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe

ЗАВТРАК 1 смена

Пикша припущенная	90	17,1	8,2	0,9	190,9	0,82	0,08	49	0,48	15,4	196	15,4	0,09	0,9
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,9	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,1	0,9
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,1	0,3
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	22	159	0	0,6	2	2,33	9,9	35	13,7	0,12	0,65
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22
ИТОГО	595	26,49	21,54	65,32	605,9	20,82	0,78	90	6,07	104,6	338	72,7	0,42	3,79

ОБЕД 2 смена

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	0,04	1,1
Рыбное филе жареное	100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	1,09	0,54
Фасоль отварная с овощами	150	12,8	9,4	29,3	252,5	2,3	0,18	0	0	116	317,7	69,3	0,1	3,9
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,01	0,71
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22

ИТОГО	830	33,7	28,912	87,57	744,4	49,44	0,36	54,4	8,12	238,5	594,2	146,02	1,33	7,31
-------	-----	------	--------	-------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	--------	------	------

Стоимость рациона 1 смена **105=00**

Стоимость рациона 2 смена **130=00**

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Москва 1996 № 257
ТТК
СХЗ
Москва 2004 № 685
Москва 1996 №138
Москва 1996 № 401
Пермь 2006 № 196
ТТК №12
Пермь 2006 № 253
ТТК
ТТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

Москва 1996 № 422

Москва 1996 № 472

ТТК № 14

Москва 1996 № 585

ТТК

Москва 1996 № 110

ТТК

Москва 1996 № 273

Москва 1996 № 585

ТТК

ТТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

ТТК

ТТК №12

ТТК

Пермь 2006 №226

Москва 1996 № 129

ТТК

Москва 1996 № 465

ТТК № 14

Пермь 2006 № 253

ТТК

ТТК

|

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ТТК
Москва 2004 № 686
Москва 1996 № 120
ТТК
Москва 1996 № 472
ТТК
ТТК
ТТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ТТК
Москва 2004 № 685
ТТК
Москва 1996 № 135
Москва 2017 № 271
Москва 1996 № 482
ТТК
ТТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

Москва 2017 № 240

Пермь 2006 № 196

Москва 1996 № 585

ТТК

Москва 1996 № 151

Москва 1996 № 394

ТТК №12

Пермь 2006 № 253

ТТК

ТТК

Москва 1996 № 695

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

Москва 1996 № 257

СХЗ

ТТК

Москва 2004 № 686

Москва 1996 № 139

ТТК

ТТК №12

Пермь 2006 № 253

ТТК

ТТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

ТТК

Москва 1996 № 465

ТТК №12

Москва 1996 № 585

ТТК

Москва 1996 № 120

ТТК

Москва 1996 № 472

ТТК

Москва 1996 № 585

ТТК

ТТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

Москва 2017 № 401

Москва 2004 № 686

Москва 1996 № 129

ТТК

Пермь 2006 № 196

Пермь 2006 № 253

ТТК

ТТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

Москва 1996 № 416

Москва 1996 № 273

ТТК № 14

ТТК

Москва 1996 №138

Москва 1996 № 394

ТТК №12

ТТК

ТТК

ТТК

ТТК
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ТТК
ТТК №12
Москва 1996 № 585
ТТК
Москва 1996 № 110
ТТК
Москва 1996 № 465
ТТК № 14
Пермь 2006 № 253
ТТК

ТТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

ТТК

Москва 1996 № 482

Москва 1996 таб.№ 24

Москва 2004 № 685

ТТК

ТТК

Москва 1996 № 151

ТТК

ТТК

ТТК №12

ТТК

ТТК

ТТК





|