

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 12" с углубленным изучением
немецкого языка г.Перми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор _____ /Ракинцева Е.М./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Столовая (дополнительное питание)

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|

День 1

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-----|------|-----|-------|--------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,4 | 6,1 | 8,5 | 94,4 | №26/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 8,1 | 1,8 | 82,7 | №14/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 1,6 | 10,1 | 8,3 | 130,2 | №9/ЕСТН2018 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|------|-------|--------------|
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ) | 250 | 5,7 | 4,3 | 21,8 | 148,9 | №144/П2013/5 |
|---|-----|-----|-----|------|-------|--------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|-----|------|------|------|-------|-----------------|
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША)100Г | 100 | 13,3 | 9,6 | 4,5 | 158,0 | №343/П2013/5 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ 50г | 50 | 15,4 | 13,2 | 0,3 | 181,8 | №317/ЕСТН2018 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 16,0 | 17,7 | 2,6 | 233,1 | №325/ЕСТН2018 |
| КУРА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ, В ГОРШОЧКАХ | 275 | 29,1 | 12,7 | 26,0 | 334,5 | 10.29/М2003 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г | 90 | 17,5 | 13,6 | 14,1 | 249,1 | №337/ЕСТН2018 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,1 | 26,3 | 1,5 | 347,5 | №439/Диет.сб.М2 |

БЛЮДА ИЗ КРУП

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 6,6 | 37,3 | 238,0 | №229/ЕСТН2018 |
|---------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|------|-------|-----------------|
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (СПАГЕТТИ). | 150 | 5,1 | 3,8 | 30,5 | 176,5 | №257/ЕСТН2018 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | №374/ЕСТН2018/5 |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 150 | 4,1 | 3,8 | 6,9 | 77,5 | №156ЕСТН/2018/3 |

НАПИТКИ

| | | | | | | |
|--------------------------|-------|-----|-----|------|------|---------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |

МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--------------------------------|-------------|------|------|------|-------|---------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 72 | 6,6 | 6,8 | 29,3 | 204,8 | 696/94 |
| ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ ПЕЧЕНЬИ | 75 | 4,5 | 3,5 | 44,1 | 226,2 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ | 75 | 4,4 | 3,6 | 34,7 | 189,2 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ. | 50 | 3,5 | 5,9 | 30,8 | 190,1 | №555/П2013/5 |

СОУСЫ

| | | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|

День 2

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-------|---------------|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА/. | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118,5 | №148/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,6 | 74,3 | №17/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ" | 100 | 1,2 | 10,1 | 6,8 | 123,0 | 39/М |
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| САЛАТ ПО-КОМИ-ПЕРМЯЦКИ (ИЗ КВ.КАПУСТЫ С МЯСОМ) | 100 | 7,3 | 15,2 | 2,9 | 177,9 | №52/1994 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 2,0 | 5,9 | 9,4 | 99,1 | №101/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 13,5 | 7,6 | 3,0 | 134,2 | №297/ЕСТН2018 |
| ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ ПО-РУССКИ | 75/150/100 | 18,3 | 13,6 | 29,5 | 313,3 | 319/94 |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20 | 70 | 16,4 | 15,6 | 10,5 | 248,4 | №323/ЕСТН2018 |
| ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 13,5 | 10,2 | 2,2 | 154,1 | 358/94 |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ. | 100 | 14,5 | 7,2 | 3,3 | 136,0 | №364/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕННЫЕ) | 100/5 | 32,5 | 9,1 | 0,7 | 214,8 | №440/Диет.сб.201 |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 17,3 | 5,9 | 9,2 | 159,2 | №369/ЕСТН2018/5 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г | 90 | 15,4 | 9,9 | 8,7 | 185,6 | №405/Диет.сб.201 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 30,0 | 9,0 | 47,9 | 392,4 | №283/ЕСТН2018 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ | 75/5 | 2,8 | 9,1 | 9,8 | 132,1 | 229/94 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ) | 150 | 4,1 | 9,1 | 19,6 | 177,2 | №174/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,7 | 6,7 | 21,3 | 164,1 | №213/ЕСТН2018 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 103,8 | №493/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 100г | 6,3 | 6,5 | 34,9 | 223,0 | №340П2008 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ | 60 | 3,7 | 3,4 | 38,0 | 197,2 | №529/ЕСТН2018 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 9,9 | 2,4 | 25,8 | 164,2 | №528/ЕСТН2018 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 5,7 | 5,4 | 34,8 | 210,4 | №538/ЕСТН2018 |
| КЕКС ДИЕТИЧЕСКИЙ. | 50 | 4,0 | 5,4 | 28,8 | 180,1 | №728 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 3

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------------|
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ | 100 | 0,9 | 10,1 | 2,6 | 104,9 | №13/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 100 | 1,5 | 6,2 | 13,3 | 114,1 | №29/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | №47/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|------------|-----|-----|------|-------|--------------|
| СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ФРИКАДЕЛЬКАМИ. | 250/17,5/5 | 6,4 | 9,6 | 17,3 | 180,9 | №97/ЕСТН2018 |
|---|------------|-----|-----|------|-------|--------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|------|------|------|-------|---------------|
| ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ | 50/50 | 12,0 | 8,8 | 4,5 | 144,9 | №230/Москва |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 100 | 9,3 | 7,2 | 10,5 | 143,7 | №349/П2013/5 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 15,6 | 17,5 | 4,7 | 238,4 | №326/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|--|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г | 200 | 21,4 | 21,4 | 18,6 | 351,8 | №327/ЕСТН2018 |
| ШАШЛЫК ИЗ КУР | 100/20 | 34,9 | 2,9 | 4,3 | 182,1 | №10.10/М2003 |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 80 | 15,5 | 12,1 | 12,6 | 221,5 | №337/ЕСТН2018 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 36,2 | 7,2 | 43,0 | 381,2 | №278/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ С МАСЛОМ | 75/5 | 3,4 | 11,8 | 12,7 | 170,2 | 225/94 |
| БЛЮДА ИЗ КРУП | | | | | | |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 8,5 | 29,8 | 224,4 | №231/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,6 | 5,4 | 38,0 | 215,2 | №385/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 3,2 | 6,1 | 25,4 | 168,8 | №150/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/ЗАМОРОЖ | 150 | 3,3 | 1,8 | 6,7 | 55,6 | №169ЕСТН2018/3 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК | 200 | 0,3 | 0,1 | 19,5 | 80,1 | №487/ЕСТН2018 |

МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|------|------|------|-------|---------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 4,3 | 5,0 | 36,5 | 208,1 | №541/ЕСТН2018 |
| КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ". | 50 | 6,3 | 8,0 | 36,2 | 241,6 | №584/П2013/5 |

СОУСЫ

| | | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|

День 4

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|--|-----|-----|------|------|-------|--------------|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 10,2 | 5,9 | 120,0 | №10/ЕСТН2018 |
| САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ | 100 | 6,4 | 8,0 | 11,4 | 142,9 | №45/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,3 | 10,1 | 7,7 | 135,0 | №32/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ПО-КОМИ-ПЕРМЯЦКИ (ИЗ КВ.КАПУСТЫ С МЯСОМ) | 100 | 7,3 | 15,2 | 2,9 | 177,9 | №52/1994 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--|-------|-----|-----|------|------|--------------|
| СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,0 | 0,9 | 12,9 | 67,9 | №92/ЕСТН2018 |
|--|-------|-----|-----|------|------|--------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--|-------|------|------|------|-------|---------------|
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) | 140 | 14,6 | 8,3 | 6,3 | 158,6 | №343/П2013/5 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ. | 80 | 12,7 | 14,7 | 2,0 | 190,9 | №320/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ. | 200/5 | 27,0 | 20,9 | 28,5 | 409,7 | №332/ЕСТН2018 |
| ЛЮЛЯ-КЕБАБ | 80 | 19,7 | 37,6 | 0,9 | 420,6 | №428/1994 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФАРШИРОВАННАЯ | 110 | 28,0 | 14,9 | 4,4 | 263,6 | №854/М2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 17,3 | 5,2 | 9,2 | 153,2 | №369/ЕСТН2018 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ С МАСЛОМ | 75/5 | 2,5 | 10,9 | 14,9 | 167,8 | 222/94 |

БЛЮДА ИЗ КРУП

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 6,6 | 37,3 | 238,0 | №229/ЕСТН2018 |
|---------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | №374/ЕСТН2018 |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|------------------------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 150 | 4,1 | 3,8 | 6,9 | 77,5 | №156ЕСТН/2018/3 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК | 200 | 0,3 | 0,1 | 19,5 | 80,1 | №487/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ | 75 | 5,5 | 6,6 | 34,5 | 218,8 | 515/М |
| РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 72 | 6,6 | 6,8 | 29,3 | 204,8 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 4,3 | 5,0 | 36,5 | 208,1 | №541/ЕСТН2018 |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 50 | 3,0 | 5,5 | 30,1 | 181,6 | №544/ЕСТН2018 |
| МАННИК. | 80 | 4,6 | 5,1 | 26,5 | 170,1 | №547/ЕСТН2018 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 5

| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
|--|---------|------|------|------|-------|------------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ | 100 | 1,6 | 10,2 | 8,8 | 133,1 | №47/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ | 100 | 2,2 | 7,7 | 2,7 | 88,8 | №13/Диет.сб.2013 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Н/УР.)С МОРКОВЬЮ Р/М. | 100 | 1,7 | 10,1 | 9,8 | 137,6 | №4/П2008 |
| ФРУКТОВЫЙ МИКС С САХАРНОЙ ПУДРОЙ | 130 | 1,0 | 0,5 | 14,5 | 66,4 | Тех.карта |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9,4 | 12,4 | 16,8 | 216,6 | №120/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,9 | 4,3 | 0,5 | 92,0 | №294/ЕСТН2018 |
| ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ОМЛЕТЕ 75 | 75 | 12,0 | 9,8 | 5,1 | 156,2 | №148 2001 |
| ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 13,5 | 10,2 | 2,2 | 154,1 | 358/94 |
| БИФСТЕКС ПО-КАЗАЧЬИ | 75 | 15,4 | 20,2 | 7,3 | 272,5 | Сборн.нац. кухни |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,1 | 26,3 | 1,5 | 347,5 | №439/Диет.сб.М2 |
| ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ. | 100 | 20,4 | 19,7 | 4,4 | 277,1 | №10.15М2003 |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 17,0 | 8,6 | 13,9 | 201,2 | №347/ЕСТН2018/3 |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ | 150/30 | 30,2 | 6,6 | 51,5 | 386,1 | №284/ЕСТН2018 |
| РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ, С СОУСОМ | 200/50 | 5,9 | 16,3 | 37,5 | 320,4 | №85/2001 |
| БЛЮДА ИЗ КРУП | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА". | 200 | 5,3 | 10,3 | 28,4 | 227,5 | №225/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 3,2 | 6,1 | 25,4 | 168,8 | №150/ЕСТН2018 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,7 | 7,2 | 39,1 | 255,4 | №204/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/ЗАМОРОЖ | 150 | 3,3 | 1,8 | 6,7 | 55,6 | №169ЕСТН2018/3 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 84,1 | №485/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ | 75 | 5,5 | 6,6 | 34,5 | 218,8 | 515/М |
| РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 72 | 6,6 | 6,8 | 29,3 | 204,8 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 9,9 | 2,4 | 25,8 | 164,2 | №528/ЕСТН2018 |
| СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 4,4 | 5,8 | 35,2 | 211,0 | №572/П2013/5 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,3 | 5,4 | 29,0 | 181,5 | №542/ЕСТН2018 |
| БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ | 60 | 5,4 | 6,2 | 45,0 | 257,0 | №665П2013 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 6

| | | | | | | |
|---|-------------|------|------|------|-------|-----------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 8,1 | 1,8 | 82,7 | №14/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 1,6 | 10,1 | 8,3 | 130,2 | №9/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 100 | 1,5 | 6,2 | 13,3 | 114,1 | №29/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ (Н/УР) С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ | 100/2 | 1,3 | 10,1 | 3,5 | 110,7 | №5/П2008 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | №113/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ | 100 | 15,7 | 7,5 | 7,4 | 160,0 | №303/ЕСТН2018 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,8 | 4,3 | 0,3 | 90,7 | №295/ЕСТН2018 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ 50г | 50 | 15,4 | 13,2 | 0,3 | 181,8 | №317/ЕСТН2018 |
| БИФШТЕКС РУБЛЕНый ПАРОВОЙ | 100 | 28,9 | 17,0 | | 268,4 | №330/ЕСТН2018 |
| ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ | 75 | 15,3 | 14,8 | 3,3 | 207,8 | №10.15М2003 |
| КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ". | 90 | 15,7 | 9,5 | 10,6 | 190,3 | №341/ЕСТН2018/3 |
| БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 17,3 | 5,2 | 9,2 | 153,2 | №369/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ | 75/5 | 2,8 | 9,1 | 9,8 | 132,1 | 229/94 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ. | 150 | 3,9 | 4,3 | 39,2 | 211,2 | №386/ЕСТН2018 |
| КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,7 | 6,7 | 21,3 | 164,1 | №213/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,7 | 8,4 | 18,6 | 165,0 | №179/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 150 | 4,1 | 3,8 | 6,9 | 77,5 | №156ЕСТН/2018/3 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|--------------------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ | 75 | 5,5 | 6,6 | 34,5 | 218,8 | 515/М |
| РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 72 | 6,6 | 6,8 | 29,3 | 204,8 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ | 50 | 6,5 | 6,6 | 22,2 | 174,3 | №577/П2013/5 |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ 75Г | 75 | 6,1 | 6,4 | 38,9 | 236,9 | 493/М |

СОУСЫ

| | | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|

День 7

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|--|-----|-----|------|-----|-------|------------------|
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ | 100 | 0,9 | 10,1 | 2,6 | 104,9 | №13/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ | 100 | 2,3 | 6,6 | 2,9 | 80,1 | №84/М2011 |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ | 100 | 2,2 | 7,7 | 2,7 | 88,8 | №13/Диет.сб.2013 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Н/УР.)С МОРКОВЬЮ Р/М. | 100 | 1,7 | 10,1 | 9,8 | 137,6 | №4/П2008 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---------------|-------|-----|-----|------|-------|---------------|
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 2,0 | 6,0 | 11,3 | 107,5 | №114/ЕСТН2018 |
|---------------|-------|-----|-----|------|-------|---------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|------|------|------|-------|-----------------|
| РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,9 | 4,3 | 0,5 | 92,0 | №294/ЕСТН2018 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ 50г | 50 | 15,4 | 13,2 | 0,3 | 181,8 | №317/ЕСТН2018 |
| ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 13,5 | 10,2 | 2,2 | 154,1 | 358/94 |
| ШАШЛЫК ИЗ КУР | 100/20 | 34,9 | 2,9 | 4,3 | 182,1 | №10.10/М2003 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" | 100 | 11,8 | 16,6 | 11,9 | 244,1 | №350/ЕСТН2018/3 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 90/5 | 90/5 | 15,2 | 15,9 | 7,9 | 235,6 | №410/ЕСТН2013 |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | 100 | 19,3 | 5,8 | 10,2 | 170,2 | №369/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ С МАСЛОМ | 75/5 | 3,4 | 11,8 | 12,7 | 170,2 | 225/94 |

БЛЮДА ИЗ КРУП

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|------|------|-------|---------------|
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,3 | 10,2 | 32,0 | 245,0 | №226/ЕСТН2018 |
|-----------------------------|-----|-----|------|------|-------|---------------|

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|--|-----|-----|------|------|-------|----------------|
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,8 | 5,4 | 39,7 | 222,6 | №384/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/ЗАМОРОЖ | 150 | 3,3 | 1,8 | 6,7 | 55,6 | №169ЕСТН2018/3 |
| КРАСНОЕ ЛОБИО С МАСЛОМ. | 130 | 7,7 | 12,1 | 20,1 | 219,8 | №1435/1968 |

НАПИТКИ

| | | | | | | |
|--|-------|-----|-----|------|------|---------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,9 | 77,6 | №484/ЕСТН2018 |

МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--------------------------------|-------------|------|------|------|-------|---------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 72 | 6,6 | 6,8 | 29,3 | 204,8 | 696/94 |
| ПИРОЖОК СЛОЕНый С ФРУКТАМИ | 60 | 3,5 | 8,6 | 28,1 | 204,0 | 689/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,5 | 7,7 | 35,7 | 230,2 | №539/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ". | 50 | 6,3 | 8,0 | 36,2 | 241,6 | №584/П2013/5 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
| День 8 | | | | | | |
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | №266/ЕСТН2018 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ | 100 | 1,6 | 10,2 | 8,8 | 133,1 | №47/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100 | 0,6 | 10,1 | 1,6 | 99,4 | №15/ЕСТН2018 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 35/100 | 35/100 | 7,1 | 16,1 | 7,8 | 205,0 | 60/94 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (НОВ.УР) С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 10,2 | 6,4 | 122,7 | №6/П2008 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 3,9 | 1,1 | 16,5 | 91,6 | №93/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ФИЛЕ ГОРБУШИ, ЗАПЕЧЕННОЕ ПО-РУССКИ | 75/150/100 | 22,9 | 19,2 | 29,5 | 381,8 | 319/94 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г | 90 | 12,0 | 3,4 | 5,9 | 102,3 | №307/ЕСТН2018 |
| ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100г | 100 | 12,5 | 15,2 | 10,9 | 230,2 | №322/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ. | 200/5 | 27,0 | 20,9 | 28,5 | 409,7 | №332/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90Г | 90 | 16,1 | 20,1 | 9,0 | 281,3 | №444/Диет.сб.М2 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г | 90 | 17,5 | 13,6 | 14,1 | 249,1 | №337/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 1ШТ | 50Г | 5,5 | 12,0 | 0,2 | 130,4 | №351/ЕСТН2018 |
| БЛЮДА ИЗ КРУП | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 6,6 | 37,3 | 238,0 | №229/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | №374/ЕСТН2018 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,7 | 7,2 | 39,1 | 255,4 | №204/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 150 | 4,1 | 3,8 | 6,9 | 77,5 | №156ЕСТН/2018/3 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 71,9 | №489/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 100г | 6,3 | 6,5 | 34,9 | 223,0 | №340П2008 |
| ЭЛЕШ С ПТИЦЕЙ | 125 | 15,0 | 21,7 | 35,6 | 397,8 | №638/2001Н.К |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК СЛОЕННЫЙ С ФРУКТАМИ | 60 | 3,5 | 8,6 | 28,1 | 204,0 | 689/94 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 3,7 | 2,1 | 42,1 | 201,7 | №527/ЕСТН2018 |
| ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ | 50 | 4,2 | 4,1 | 26,0 | 157,8 | №535/ЕСТН2018 |
| БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ | 60 | 5,4 | 6,2 | 45,0 | 257,0 | №665П2013 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
| День 9 | | | | | | |
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 8,1 | 1,8 | 82,7 | №14/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 8,2 | 11,7 | 124,9 | №28/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ | 100 | 2,2 | 7,7 | 2,7 | 88,8 | №13/Диет.сб.2013 |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ | 100 | 8,7 | 11,2 | 10,8 | 178,0 | №40/ЕСТН2018 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 6,5 | 10,9 | 3,8 | 139,5 | №108/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,9 | 4,3 | 0,5 | 92,0 | №294/ЕСТН2018 |
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г | 90 | 12,4 | 1,6 | 4,9 | 83,7 | №301/ЕСТН2018 |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20 | 70 | 16,4 | 15,6 | 10,5 | 248,4 | №323/ЕСТН2018 |
| ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 13,5 | 10,2 | 2,2 | 154,1 | 358/94 |
| АЗУ. | 220 | 18,5 | 19,2 | 27,1 | 355,3 | №324/ЕСТН2018 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ | 210 | 19,6 | 13,4 | 38,2 | 351,3 | №372/ЕСТН2018 |
| БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 17,3 | 5,2 | 9,2 | 153,2 | №369/ЕСТН2018 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ. | 100/5 | 3,7 | 10,9 | 13,0 | 165,2 | 229/94 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й ВАРИАНТ) | 150 | 2,7 | 8,0 | 16,7 | 149,2 | №175/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,7 | 8,4 | 18,6 | 165,0 | №179/ЕСТН2018 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | №492/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ЭЛЕШ С ПТИЦЕЙ | 125 | 15,0 | 21,7 | 35,6 | 397,8 | №638/2001Н.К |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ | 50 | 6,5 | 6,6 | 22,2 | 174,3 | №577/П2013/5 |
| СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 4,4 | 5,8 | 35,2 | 211,0 | №572/П2013/5 |
| БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" | 60 | 4,5 | 9,3 | 35,2 | 242,3 | №540/ЕСТН2018 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 10

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|--|-----|-----|------|------|-------|--------------|
| САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ | 100 | 6,4 | 8,0 | 11,4 | 142,9 | №45/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 100 | 1,3 | 8,1 | 6,9 | 105,4 | №31/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,6 | 74,3 | №17/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Н/УР.)С МОРКОВЬЮ Р/М. | 100 | 1,7 | 10,1 | 9,8 | 137,6 | №4/П2008 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|
| СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ | 250 | 5,0 | 5,9 | 12,3 | 122,2 | №106/ЕСТН2018 |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|------|------|------|-------|---------------|
| РЫБА АППЕТИТНАЯ | 150 | 15,6 | 17,4 | 10,9 | 262,0 | 321/94 |
| ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ОМЛЕТЕ 75 | 75 | 12,0 | 9,8 | 5,1 | 156,2 | №148 2001 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 15,6 | 17,5 | 4,7 | 238,4 | №326/ЕСТН2018 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 250 | 20,5 | 21,1 | 52,4 | 481,4 | №329/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,1 | 26,3 | 1,5 | 347,5 | №439/Диет.сб.М2 |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 17,3 | 5,9 | 9,2 | 159,2 | №369/ЕСТН2018/5 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 30,0 | 9,0 | 47,9 | 392,4 | №283/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ. | 100 | 3,5 | 10,3 | 22,4 | 196,3 | 223/94 |
| БЛЮДА ИЗ КРУП | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 7,8 | 7,7 | 36,8 | 248,0 | №232/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ | 150 | 3,7 | 4,2 | 13,3 | 105,6 | №378/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 3,2 | 6,1 | 25,4 | 168,8 | №150/ЕСТН2018 |
| КРАСНОЕ ЛОБИО С МАСЛОМ. | 130 | 7,7 | 12,1 | 20,1 | 219,8 | №1435/1968 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ | 200 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91,2 | №486/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 60 | 6,1 | 5,9 | 35,1 | 218,0 | №537/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ | 60 | 3,7 | 3,5 | 29,3 | 163,4 | №529/ЕСТН2018 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,3 | 5,4 | 29,0 | 181,5 | №542/ЕСТН2018 |
| ВАТРУШКА "ЛАКОМКА". | 50 | 9,1 | 10,6 | 17,5 | 201,9 | №543/ЕСТН2018 |
| МАННИК. | 80 | 4,6 | 5,1 | 26,5 | 170,1 | №547/ЕСТН2018 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 11

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|-------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,3 | 10,1 | 7,7 | 135,0 | №32/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (НОВ.УР) С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 10,2 | 6,4 | 122,7 | №6/П2008 |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ. | 160 | 0,6 | 0,6 | 33,4 | 141,0 | №447/ЕСТН2018 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|----------------------------|----------|-----|-----|------|-------|---------------|
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ | 250/12,5 | 9,7 | 9,0 | 26,4 | 225,4 | №126/ЕСТН2018 |
|----------------------------|----------|-----|-----|------|-------|---------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--|--------|------|------|------|-------|-----------------|
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 13,5 | 7,6 | 3,0 | 134,2 | №297/ЕСТН2018 |
| ЗРАЗЫ "ДОНСКИЕ". | 100 | 19,3 | 15,8 | 11,5 | 265,8 | №318/1994 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 15,9 | 18,3 | 2,5 | 238,6 | №320/ЕСТН2018 |
| ШАШЛЫК ИЗ КУР | 100/20 | 34,9 | 2,9 | 4,3 | 182,1 | №10.10/М2003 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ) | 100 | 26,8 | 23,0 | 0,5 | 316,7 | №439/Диет.сб.М2 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5 | 90/5 | 14,1 | 10,0 | 9,0 | 182,6 | №346/ЕСТН2018 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 150/30 | 34,9 | 7,1 | 51,2 | 408,6 | №285/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |

БЛЮДА ИЗ КРУП

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|--|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 8,5 | 29,8 | 224,4 | №231/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | №374/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ, ПО-КАЗАЧЬИ | 135 | 2,9 | 9,6 | 12,7 | 148,8 | №291/Диет. |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 60 | 6,1 | 5,9 | 35,1 | 218,0 | №537/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ | 60 | 3,7 | 3,4 | 38,0 | 197,2 | №529/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ" | 50 | 4,0 | 6,8 | 28,9 | 192,7 | №557/П2013/5 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 12

| | | | | | | |
|--|---------|------|------|------|-------|-----------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1,6 | 10,3 | 11,8 | 146,0 | №43/ЕСТН2018 |
| СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ /КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 25/70/5/ | 100 | 5,8 | 11,8 | 11,3 | 174,9 | 523/94 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,6 | 74,3 | №17/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 8,2 | 11,7 | 124,9 | №28/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Н/УР.)С МОРКОВЬЮ Р/М. | 100 | 1,7 | 10,1 | 9,8 | 137,6 | №4/П2008 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,0 | 0,9 | 12,9 | 67,9 | №92/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| МЯСО ОТВАРНОЕ 50г | 50 | 15,4 | 13,2 | 0,3 | 181,8 | №317/ЕСТН2018 |
| ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 13,5 | 10,2 | 2,2 | 154,1 | 358/94 |
| ФИЛЕ ИЗ КУР В СЫРЕ | 65 | 17,5 | 15,7 | 0,3 | 211,9 | №10.14/2003 |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ 90Г | 90 | 15,8 | 9,9 | 6,2 | 177,0 | №342/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ". | 90 | 15,7 | 9,5 | 10,6 | 190,3 | №341/ЕСТН2018/3 |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 17,4 | 8,7 | 4,0 | 163,2 | №364/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 1ШТ | 50Г | 5,5 | 12,0 | 0,2 | 130,4 | №351/ЕСТН2018 |
| БИТОЧКИ МАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 6,6 | 3,6 | 44,4 | 236,2 | №254/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,7 | 6,7 | 21,3 | 164,1 | №213/ЕСТН2018 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,8 | 5,4 | 39,7 | 222,6 | №384/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 3,2 | 6,1 | 25,4 | 168,8 | №150/ЕСТН2018 |
| КАБАЧКИ ТУШЕНЫЕ | 100 | 0,8 | 3,4 | 5,5 | 55,2 | №692/Диет.сборн |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0,1 | | 15,7 | 63,6 | №494/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 72 | 6,6 | 6,8 | 29,3 | 204,8 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ | 60 | 3,7 | 3,5 | 29,3 | 163,4 | №529/ЕСТН2018 |
| БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" | 60 | 3,9 | 6,7 | 31,2 | 200,1 | №554/П2013/5 |
| КЕКС ДИЕТИЧЕСКИЙ. | 50 | 4,0 | 5,4 | 28,8 | 180,1 | №728 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
| <u>День 13</u> | | | | | | |
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ | 100 | 0,9 | 10,1 | 2,6 | 104,9 | №13/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,6 | 74,3 | №17/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ | 100 | 8,7 | 11,2 | 10,8 | 178,0 | №40/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ (Н/УР) С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ | 100/2 | 1,3 | 10,1 | 3,5 | 110,7 | №5/П2008 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-й ВАРИАНТ) | 250 | 5,7 | 4,3 | 21,8 | 148,9 | №144/П2013/5 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,9 | 4,3 | 0,5 | 92,0 | №294/ЕСТН2018 |
| ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ | 50/50 | 12,0 | 8,8 | 4,5 | 144,9 | №230/Москва |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 16,0 | 17,7 | 2,6 | 233,1 | №325/ЕСТН2018 |
| ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ. | 100 | 20,4 | 19,7 | 4,4 | 277,1 | №10.15М2003 |
| ШАШЛЫК ИЗ КУР | 100/20 | 34,9 | 2,9 | 4,3 | 182,1 | №10.10/М2003 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 97,5Г | 97,5 | 16,4 | 11,9 | 8,4 | 206,4 | 409/94 |
| КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90Г | 90 | 16,1 | 20,1 | 9,0 | 281,3 | №444/Диет.сб.М2 |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г | 90 | 17,5 | 12,5 | 14,1 | 239,0 | №337/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ. | 112,5 | 5,6 | 12,7 | 31,6 | 262,9 | №266/1997 |
| БЛЮДА ИЗ КРУП | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА". | 200 | 5,3 | 10,3 | 28,4 | 227,5 | №225/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,6 | 5,1 | 15,5 | 122,6 | №377/ЕСТН2018 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ | 150 | 6,1 | 6,0 | 36,1 | 223,0 | №257/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,7 | 8,4 | 18,6 | 165,0 | №179/ЕСТН2018 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 1,9 | 0,1 | 33,8 | 144,1 | №491/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---------------------------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 72 | 6,6 | 6,8 | 29,3 | 204,8 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ | 60 | 3,7 | 3,5 | 29,3 | 163,4 | №529/ЕСТН2018 |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ. | 50 | 3,5 | 5,9 | 30,8 | 190,1 | №555/П2013/5 |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ 75Г | 75 | 6,1 | 6,4 | 38,9 | 236,9 | 493/М |

СОУСЫ

| | | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|

День 14

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|--|--------|-----|------|------|-------|---------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 35/100 | 35/100 | 7,1 | 16,1 | 7,8 | 205,0 | 60/94 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Н/УР.)С МОРКОВЬЮ Р/М. | 100 | 1,7 | 10,1 | 9,8 | 137,6 | №4/П2008 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | №47/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК | 100 | 0,8 | 8,3 | 6,0 | 101,3 | №19/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ | 100 | 0,9 | 10,1 | 2,6 | 104,9 | №13/ЕСТН2018 |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ. | 160 | 0,6 | 0,6 | 33,4 | 141,0 | №447/ЕСТН2018 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-----|-----|------|------|--------------|
| СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,4 | 1,1 | 15,2 | 80,4 | №98/ЕСТН2018 |
|---------------------------------------|-------|-----|-----|------|------|--------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|------------|------|------|------|-------|-----------------|
| ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ ПО-РУССКИ | 75/150/100 | 18,3 | 13,6 | 29,5 | 313,3 | 319/94 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША)100Г | 100 | 13,3 | 9,6 | 4,5 | 158,0 | №343/П2013/5 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г | 200 | 16,4 | 16,9 | 41,9 | 385,1 | №329/ЕСТН2018 |
| ФИЛЕ КУРЫ,ЗАПЕЧЕННОЕ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ И | 150 | 22,7 | 10,2 | 4,3 | 199,3 | №10.43/М2003 |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 17,0 | 8,6 | 13,9 | 201,2 | №347/ЕСТН2018/3 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,1 | 26,3 | 1,5 | 347,5 | №439/Диет.сб.М2 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ С МАСЛОМ | 75/5 | 3,4 | 11,8 | 12,7 | 170,2 | 225/94 |

БЛЮДА ИЗ КРУП

| | | | | | | |
|------------------|-----|-----|------|------|-------|--------------|
| КАША "ЯНТАРНАЯ". | 200 | 8,4 | 11,4 | 39,5 | 294,3 | №269/П2013/5 |
|------------------|-----|-----|------|------|-------|--------------|

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|-----------------|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | №374/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 150 | 4,1 | 3,8 | 6,9 | 77,5 | №156ЕСТН/2018/3 |

НАПИТКИ

| | | | | | | |
|---|-------|-----|-----|------|------|---------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 84,1 | №485/ЕСТН2018 |

МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|------------------------------|-------------|------|------|------|-------|------------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 100г | 6,3 | 6,5 | 34,9 | 223,0 | №340П2008 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| САМСА СЛОЕНАЯ С МЯСОМ | 100 | 10,1 | 24,2 | 31,7 | 385,4 | №1059/Сб.нац.кух |
| БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ" | 60 | 4,4 | 9,4 | 34,7 | 241,2 | №560/П2013/5 |
| ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60 | 5,8 | 4,5 | 47,7 | 254,6 | №573/П2013/5 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|

СОУСЫ

| | | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|

День 15

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|--|-----|-----|------|-----|-------|--------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,3 | 10,1 | 7,7 | 135,0 | №32/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ" | 100 | 3,5 | 11,9 | 8,7 | 155,7 | 37/М |
| САЛАТ ПО-КОМИ-ПЕРМЯЦКИ (ИЗ КВ.КАПУСТЫ С МЯСОМ) | 100 | 7,3 | 15,2 | 2,9 | 177,9 | №52/1994 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 1,6 | 10,1 | 8,3 | 130,2 | №9/ЕСТН2018 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|------|-------|---------------|
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | №113/ЕСТН2018 |
|--|-----|-----|-----|------|-------|---------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|--------|------|------|------|-------|---------------|
| РЫБА АППЕТИТНАЯ | 150 | 15,6 | 17,4 | 10,9 | 262,0 | 321/94 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,8 | 4,3 | 0,3 | 90,7 | №295/ЕСТН2018 |
| ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100г | 100 | 12,5 | 15,2 | 10,9 | 230,2 | №322/ЕСТН2018 |
| ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 13,5 | 10,2 | 2,2 | 154,1 | 358/94 |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ. | 200/5 | 27,0 | 20,9 | 28,5 | 409,7 | №332/ЕСТН2018 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г | 200 | 25,2 | 9,1 | 18,9 | 258,4 | №373/ЕСТН2018 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 150/30 | 34,9 | 7,1 | 51,2 | 408,6 | №285/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|-------|---------------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ | 150 | 8,0 | 16,2 | 36,5 | 324,1 | №205/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,7 | 8,4 | 18,6 | 165,0 | №179/ЕСТН2018 |
| БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ, ПО-КАЗАЧЬИ | 135 | 2,9 | 9,6 | 12,7 | 148,8 | №291/Диет. |

НАПИТКИ

| | | | | | | |
|--------------------------|-------|-----|-----|------|-------|---------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 103,8 | №493/ЕСТН2018 |

МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|------|------|------|-------|---------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ | 60 | 3,7 | 3,4 | 38,0 | 197,2 | №529/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК СЛОЕНЫЙ С ТВОРОГОМ | 60 | 8,7 | 8,8 | 21,4 | 199,0 | 689/94 |
| ПИРОЖОК СЛОЕНЫЙ С ФРУКТАМИ | 60 | 3,5 | 8,6 | 28,1 | 204,0 | 689/94 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,3 | 5,4 | 29,0 | 181,5 | №542/ЕСТН2018 |

СОУСЫ

| | | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|

День 16

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|---------------------------|---------|-----|------|-----|-------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,6 | 74,3 | №17/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ". | 100 | 1,6 | 10,1 | 6,8 | 124,5 | №21/М |
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | №266/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|--|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Н/УР.)С МОРКОВЬЮ Р/М. | 100 | 1,7 | 10,1 | 9,8 | 137,6 | №4/П2008 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,0 | 0,9 | 12,9 | 67,9 | №92/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ ПО-РУССКИ | 75/150/100 | 18,3 | 13,6 | 29,5 | 313,3 | 319/94 |
| ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 13,5 | 10,2 | 2,2 | 154,1 | 358/94 |
| РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,9 | 4,3 | 0,5 | 92,0 | №294/ЕСТН2018 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 15,6 | 17,5 | 4,7 | 238,4 | №326/ЕСТН2018 |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ПАРОВОЙ)100Г. | 100 | 15,9 | 14,6 | 6,4 | 221,2 | №198/П2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/50 | 90/50 | 9,3 | 7,6 | 9,4 | 143,2 | №331/ЕСТН2018 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 36,2 | 7,2 | 43,0 | 381,2 | №278/ЕСТН2018 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 |
| РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ, С СОУСОМ | 200/50 | 5,9 | 16,3 | 37,5 | 320,4 | №85/2001 |
| БЛЮДА ИЗ КРУП | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 5,6 | 6,9 | 33,3 | 217,4 | №233/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,7 | 8,4 | 18,6 | 165,0 | №179/ЕСТН2018 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,7 | 7,2 | 39,1 | 255,4 | №204/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| КАБАЧКИ ТУШЕНЫЕ | 100 | 0,8 | 3,4 | 5,5 | 55,2 | №692/Диет.сборн |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ЭЛЕШ С ПТИЦЕЙ | 125 | 15,0 | 21,7 | 35,6 | 397,8 | №638/2001Н.К |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| РУЛЕТ С ОРЕХАМИ. | 60 | 5,8 | 10,4 | 31,5 | 242,9 | №581/П2013/5 |
| СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 4,4 | 5,8 | 35,2 | 211,0 | №572/П2013/5 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 5,7 | 5,4 | 34,8 | 210,4 | №538/ЕСТН2018 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 17

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|---|-------|-----|------|------|-------|--------------|
| САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ (Н/УР) С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ | 100/2 | 1,3 | 10,1 | 3,5 | 110,7 | №5/П2008 |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ | 100 | 0,9 | 10,1 | 2,6 | 104,9 | №13/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,3 | 10,1 | 7,7 | 135,0 | №32/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "ПРЕЛЕСТЬ". | 100 | 1,4 | 0,2 | 14,6 | 65,4 | 33/М |
| ЯБЛОКО В СЛОЙКЕ | 135 | 4,5 | 11,2 | 44,3 | 295,7 | 622/94 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--|----------|-----|-----|------|-------|---------------|
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/17,5 | 5,9 | 4,2 | 18,3 | 134,4 | №121/ЕСТН2018 |
|--|----------|-----|-----|------|-------|---------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|------|------|------|-------|---------------|
| РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,9 | 4,3 | 0,5 | 92,0 | №294/ЕСТН2018 |
| МЯСО ДУХОВОЕ С КАРТОФЕЛЕМ. | 250 | 16,8 | 19,0 | 26,2 | 342,7 | №321/ЕСТН2018 |
| ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 13,5 | 10,2 | 2,2 | 154,1 | 358/94 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г | 90 | 17,5 | 13,6 | 14,1 | 249,1 | №337/ЕСТН2018 |
| ШАШЛЫК ИЗ КУР | 100/20 | 34,9 | 2,9 | 4,3 | 182,1 | №10.10/М2003 |
| КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 90Г | 90 | 20,0 | 5,1 | 6,6 | 152,6 | №368/ЕСТН2018 |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛОКОМ | 150/30 | 19,2 | 9,8 | 44,9 | 344,3 | №279/ЕСТН2018 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 150/30 | 34,9 | 7,1 | 51,2 | 408,6 | №285/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МАСЛОМ | 100/5 | 2,7 | 9,1 | 21,0 | 176,5 | 221/94 |

БЛЮДА ИЗ КРУП

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|--------------|
| КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г | 150 | 6,3 | 8,6 | 29,6 | 220,8 | №269/П2013/5 |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|--------------|

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|------|-------|---------------|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | №374/ЕСТН2018 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й ВАРИАНТ) | 150 | 2,7 | 8,0 | 16,7 | 149,2 | №175/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ). | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |

НАПИТКИ

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------|-----|-----|------|------|---------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 71,9 | №489/ЕСТН2018 |

МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|------|------|------|-------|---------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 100г | 6,3 | 6,5 | 34,9 | 223,0 | №340П2008 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 4,4 | 5,8 | 35,2 | 211,0 | №572/П2013/5 |
| КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ". | 50 | 6,3 | 8,0 | 36,2 | 241,6 | №584/П2013/5 |

СОУСЫ

| | | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|

День 18

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|---|---------|-----|------|-----|-------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК | 100 | 0,8 | 8,3 | 6,0 | 101,3 | №19/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,3 | 10,1 | 7,7 | 135,0 | №32/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100 | 0,6 | 10,1 | 1,6 | 99,4 | №15/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 1,6 | 10,1 | 8,3 | 130,2 | №9/ЕСТН2018 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | №266/ЕСТН2018 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---------------|-------|-----|-----|------|-------|---------------|
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 2,0 | 6,0 | 11,3 | 107,5 | №114/ЕСТН2018 |
|---------------|-------|-----|-----|------|-------|---------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|-------|---------------|
| РЫБА АППЕТИТНАЯ | 150 | 15,6 | 17,4 | 10,9 | 262,0 | 321/94 |
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г | 90 | 12,4 | 1,6 | 4,9 | 83,7 | №301/ЕСТН2018 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 15,6 | 17,5 | 4,7 | 238,4 | №326/ЕСТН2018 |
| БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ | 100 | 28,9 | 17,0 | | 268,4 | №330/ЕСТН2018 |
| ТЕФТЕЛИ | 100 | 12,0 | 8,9 | 9,9 | 167,4 | №345/ЕСТН2018 |
| ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ | 75 | 15,3 | 14,8 | 3,3 | 207,8 | №10.15М2003 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 |
| ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ. | 100 | 8,2 | 14,5 | 7,9 | 194,9 | №373/П2013/5 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150Г | 150 | 6,3 | 9,2 | 33,1 | 240,3 | №260/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ | 150 | 3,8 | 5,6 | 27,5 | 175,7 | №170/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|--|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,7 | 6,7 | 21,3 | 164,1 | №213/ЕСТН2018 |
| КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 100 | 0,9 | 3,6 | 8,1 | 69,0 | №234/П2008 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 200 | | | 18,6 | 74,4 | №506/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 100г | 6,3 | 6,5 | 34,9 | 223,0 | №340П2008 |
| ХАЧАПУРИ | 100 | 14,9 | 11,7 | 40,7 | 327,5 | №1457/1968 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ | 60 | 3,7 | 3,5 | 29,3 | 163,4 | №529/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ. | 75 | 12,3 | 3,0 | 32,3 | 205,2 | №528/ЕСТН2018 |
| ПЛЮШКА С САХАРОМ | 75 | 5,3 | 3,5 | 49,6 | 251,0 | 106/86 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 19

| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
|--|---------|------|------|------|-------|------------------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 2,1 | 10,3 | 11,9 | 148,6 | №42/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ | 100 | 2,4 | 7,5 | 2,4 | 86,3 | №42/П2013 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Н/УР.)С МОРКОВЬЮ Р/М. | 100 | 1,7 | 10,1 | 9,8 | 137,6 | №4/П2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ | 100 | 1,1 | 10,1 | 3,6 | 110,0 | №21/П2008 |
| САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ | 100 | 6,4 | 8,0 | 11,4 | 142,9 | №45/ЕСТН2018 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | №266/ЕСТН2018 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,4 | 6,1 | 17,2 | 133,6 | №97/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,8 | 4,3 | 0,3 | 90,7 | №295/ЕСТН2018 |
| ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ | 50/50 | 12,0 | 8,8 | 4,5 | 144,9 | №230/Москва |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/20 | 70 | 16,4 | 15,6 | 10,5 | 248,4 | №323/ЕСТН2018 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ 50г | 50 | 15,4 | 13,2 | 0,3 | 181,8 | №317/ЕСТН2018 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ | 210 | 19,6 | 13,4 | 38,2 | 351,3 | №372/ЕСТН2018 |
| КУРА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ, В ГОРШОЧКАХ | 275 | 29,1 | 12,7 | 26,0 | 334,5 | 10.29/М2003 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г | 90 | 15,4 | 9,9 | 8,7 | 185,6 | №405/Диет.сб.201 |
| КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90Г | 90 | 16,1 | 20,1 | 9,0 | 281,3 | №444/Диет.сб.М2 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ. | 150 | 4,5 | 8,5 | 14,4 | 152,5 | 3.74/М2003 |
| БЛЮДА ИЗ КРУП | | | | | | |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 8,5 | 29,8 | 224,4 | №231/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,6 | 5,4 | 38,0 | 215,2 | №385/ЕСТН2018 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,6 | 5,1 | 15,5 | 122,6 | №377/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | №492/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНым ЛУКОМ, С ЯЙЦОМ | 75 | 4,6 | 4,7 | 27,7 | 171,4 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖОК СЛОЕНый С ЯБЛОКАМИ. | 60 | 3,3 | 8,6 | 25,9 | 193,9 | 689/94 |
| ПИРОЖОК СЛОЕНый С МЯСОМ | 60 | 9,4 | 14,6 | 19,0 | 244,7 | 689/94 |
| ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,6 | 7,9 | 29,9 | 205,5 | №586/П2013/5 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,3 | 5,4 | 29,0 | 181,5 | №542/ЕСТН2018 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНый | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 20

| | | | | | | |
|--|-------------|------|------|------|-------|------------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 1,6 | 10,1 | 8,3 | 130,2 | №9/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ | 100 | 0,9 | 10,1 | 2,6 | 104,9 | №13/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК | 100 | 0,8 | 8,3 | 6,0 | 101,3 | №19/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 100 | 1,6 | 10,3 | 9,8 | 138,0 | №85/М2011 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНый С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/17,5 | 6,3 | 6,4 | 18,1 | 154,8 | №121/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ФИЛЕ ГОРБУШИ В ЯЙЦЕ | 67,5 | 15,1 | 11,8 | 4,3 | 183,3 | ДИЕТСБОРНИК |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ). | 100 | 13,5 | 7,6 | 3,0 | 134,2 | №297/ЕСТН2018 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 16,0 | 17,7 | 2,6 | 233,1 | №325/ЕСТН2018 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,1 | 26,3 | 1,5 | 347,5 | №439/Диет.сб.М2 |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ. | 200/5 | 27,0 | 20,9 | 28,5 | 409,7 | №332/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕННЫЕ) | 100/5 | 32,5 | 9,1 | 0,7 | 214,8 | №440/Диет.сб.201 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 90/5 | 90/5 | 15,2 | 15,9 | 7,9 | 235,6 | №410/ЕСТН2013 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 30,0 | 9,0 | 47,9 | 392,4 | №283/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННый С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ. | 150 | 9,8 | 12,5 | 20,6 | 234,1 | №203/П2013/5 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 3,2 | 6,1 | 25,4 | 168,8 | №150/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/ЗАМОРОЖ | 150 | 3,3 | 1,8 | 6,7 | 55,6 | №169ЕСТН2018/3 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 1,9 | 0,1 | 33,8 | 144,1 | №491/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|-----------------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ ПЕЧЕНЬИ | 75 | 10,5 | 6,0 | 29,9 | 215,2 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ ПЕЧЕНЬИ | 75 | 4,5 | 3,5 | 44,1 | 226,2 | №738/2004 |
| КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ". | 50 | 6,3 | 8,0 | 36,2 | 241,6 | №584/П2013/5 |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 60 | 6,1 | 5,9 | 35,1 | 218,0 | №537/ЕСТН2018 |

СОУСЫ

| | | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|

День 21

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | | | | | | |
|--|-----|-----|------|-----|-------|------------------|
| САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ОГУРЦАМИ | 100 | 2,2 | 7,7 | 2,7 | 88,8 | №13/Диет.сб.2013 |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ | 100 | 2,3 | 6,6 | 2,9 | 80,1 | №84/М2011 |
| САЛАТ ПО-КОМИ-ПЕРМЯЦКИ (ИЗ КВ.КАПУСТЫ С МЯСОМ) | 100 | 7,3 | 15,2 | 2,9 | 177,9 | №52/1994 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,3 | 10,1 | 7,7 | 135,0 | №32/ЕСТН2018 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА/. | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118,5 | №148/ЕСТН2018 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|-------|-----|-----|-----|------|---------------|
| СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 2,0 | 5,9 | 9,4 | 99,1 | №101/ЕСТН2018 |
|---|-------|-----|-----|-----|------|---------------|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|--------|------|------|------|-------|-----------------|
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША)100Г | 100 | 13,3 | 9,6 | 4,5 | 158,0 | №343/П2013/5 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 23,5 | 23,5 | 20,4 | 387,0 | №327/ЕСТН2018 |
| ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100г | 100 | 12,5 | 15,2 | 10,9 | 230,2 | №322/ЕСТН2018 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г | 200 | 16,4 | 16,9 | 41,9 | 385,1 | №329/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 18,9 | 9,6 | 15,4 | 223,6 | №347/ЕСТН2018/3 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 36,2 | 7,2 | 43,0 | 381,2 | №278/ЕСТН2018 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ. | 100/5 | 3,7 | 10,9 | 13,0 | 165,2 | 229/94 |

БЛЮДА ИЗ КРУП

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 7,8 | 7,7 | 36,8 | 248,0 | №232/ЕСТН2018 |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------------|

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|-------|---------------|
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-И ВАРИАНТ) | 150 | 4,1 | 9,1 | 19,6 | 177,2 | №174/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,7 | 8,4 | 18,6 | 165,0 | №179/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ | 100 | 2,0 | 21,1 | 6,0 | 221,7 | №69/1994 |

НАПИТКИ

| | | | | | | |
|--------------------------|-------|-----|-----|------|------|---------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫИ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫИ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫИ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |

МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|----------------------------------|-------------|------|------|------|-------|---------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК СЛОЕНЬИ С ЗЕЛЕНЬИМ ЛУКОМ | 60 | 3,5 | 9,7 | 18,6 | 175,4 | 689/94 |
| ПИРОЖОК СЛОЕНЬИ С МЯСОМ | 60 | 9,4 | 14,6 | 19,0 | 244,7 | 689/94 |
| РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ | 72 | 7,5 | 4,9 | 29,5 | 192,1 | 696/94 |
| БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ" 60Г | 60 | 6,1 | 1,7 | 31,1 | 164,1 | №594/П2013 |
| ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ | 85 | 8,8 | 15,9 | 33,1 | 310,5 | №1099/82 |

СОУСЫ

| | | | | | | |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |
|---------------|----|-----|-----|-----|------|------------|

День 22

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|--|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | №47/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018 |
| САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ" | 100 | 3,6 | 17,5 | 2,4 | 181,7 | №74/М2011 |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ | 100 | 2,2 | 7,7 | 2,7 | 88,8 | №13/Диет.сб.2013 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,3 | 10,1 | 7,7 | 135,0 | №32/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Н/УР.)С МОРКОВЬЮ Р/М. | 100 | 1,7 | 10,1 | 9,8 | 137,6 | №4/П2008 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,0 | 0,9 | 12,9 | 67,9 | №92/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)50Г | 50 | 12,8 | 4,3 | 0,3 | 90,7 | №295/ЕСТН2018 |
| ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ | 50/50 | 12,0 | 8,8 | 4,5 | 144,9 | №230/Москва |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 15,6 | 17,5 | 4,7 | 238,4 | №326/ЕСТН2018 |
| КУРА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ, В ГОРШОЧКАХ | 275 | 29,1 | 12,7 | 26,0 | 334,5 | 10.29/М2003 |
| ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ | 75 | 15,3 | 14,8 | 3,3 | 207,8 | №10.15М2003 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" | 100 | 11,8 | 16,6 | 11,9 | 244,1 | №350/ЕСТН2018/3 |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г | 90 | 17,5 | 13,6 | 14,1 | 249,1 | №337/ЕСТН2018 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ С МАСЛОМ | 75/5 | 2,5 | 10,9 | 14,9 | 167,8 | 222/94 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | №374/ЕСТН2018 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,8 | 5,4 | 39,7 | 222,6 | №384/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ | 125 | 3,4 | 13,5 | 26,3 | 239,8 | №226 Шк.сб.2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ). | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,9 | 77,6 | №484/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г | 100 | 10,2 | 9,8 | 58,5 | 363,3 | №537/ЕСТН2018 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ. | 75 | 12,3 | 3,0 | 32,3 | 205,2 | №528/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЗЕЛЕНым ЛУКОМ, С ЯЙЦОМ | 75 | 4,6 | 4,7 | 27,7 | 171,4 | №738/2004 |
| БУЛОЧКА "МЕДОВУШКА". | 60 | 4,7 | 4,8 | 36,7 | 208,6 | №556/П2013/5 |
| ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60 | 5,8 | 4,5 | 47,7 | 254,6 | №573/П2013/5 |
| ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ | 50 | 6,5 | 6,6 | 22,2 | 174,3 | №577/П2013/5 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 23

| | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|-------|--------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,6 | 74,3 | №17/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 8,1 | 1,8 | 82,7 | №14/ЕСТН2018 |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ. | 100 | 1,7 | 6,5 | 11,8 | 112,7 | №73/П2013/5 |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ | 100 | 2,4 | 7,5 | 2,4 | 86,3 | №42/П2013 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (НОВ.УР) С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 10,2 | 6,4 | 122,7 | №6/П2008 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 250 | 5,2 | 6,3 | 24,6 | 175,6 | №129/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ФИЛЕ РЫБЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ ПО-РУССКИ. | 50/100/62,5 | 16,4 | 15,5 | 28,1 | 317,5 | 319/94 |
| РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г | 90 | 14,2 | 6,7 | 6,7 | 144,0 | №303/ЕСТН2018 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ. | 80 | 12,7 | 14,7 | 2,0 | 190,9 | №320/ЕСТН2018 |
| ШАШЛЫК ИЗ КУР | 100/20 | 34,9 | 2,9 | 4,3 | 182,1 | №10.10/М2003 |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 17,4 | 8,7 | 4,0 | 163,2 | №364/ЕСТН2018 |
| ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ | 200 | 16,4 | 29,0 | 15,9 | 389,8 | №373/П2013/5 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 30,0 | 9,0 | 47,9 | 392,4 | №283/ЕСТН2018 |
| БЛЮДА ИЗ КРУП | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 200 | 7,7 | 10,6 | 39,1 | 282,3 | №220/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,7 | 7,2 | 39,1 | 255,4 | №204/ЕСТН2018 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ | 150 | 3,8 | 5,6 | 27,5 | 175,7 | №170/ЕСТН2018 |
| КРАСНОЕ ЛОБИО С МАСЛОМ. | 130 | 7,7 | 12,1 | 20,1 | 219,8 | №1435/1968 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином С | 200 | 1,0 | 0,2 | 32,6 | 135,8 | №599/Диет. |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ | 60 | 3,7 | 3,5 | 29,3 | 163,4 | №529/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,3 | 5,4 | 29,0 | 181,5 | №542/ЕСТН2018 |
| СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 4,4 | 5,8 | 35,2 | 211,0 | №572/П2013/5 |
| КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ". | 50 | 6,3 | 8,0 | 36,2 | 241,6 | №584/П2013/5 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |

День 24

| | | | | | | |
|--|----------|------|------|------|-------|------------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ | 100 | 0,9 | 10,1 | 2,6 | 104,9 | №13/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,6 | 74,3 | №17/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,3 | 10,1 | 7,7 | 135,0 | №32/ЕСТН2018 |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ | 100 | 2,2 | 7,7 | 2,7 | 88,8 | №13/Диет.сб.2013 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Н/УР.)С МОРКОВЬЮ Р/М. | 100 | 1,7 | 10,1 | 9,8 | 137,6 | №4/П2008 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ | 250/12,5 | 9,7 | 9,0 | 26,4 | 225,4 | №126/ЕСТН2018 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ /минтай/ | 120 | 12,5 | 4,7 | 3,6 | 106,4 | №297/ЕСТН2018 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 15,6 | 17,5 | 4,7 | 238,4 | №326/ЕСТН2018 |
| БИФШТЕКС РУБЛЕНый ПАРОВОЙ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ | 100 | 21,0 | 13,6 | 2,5 | 216,0 | №330/ЕСТН2018 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 100/5 | 32,7 | 13,5 | 0,8 | 255,2 | №443/Диет.сб.М2 |
| ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ | 75 | 15,3 | 14,8 | 3,3 | 207,8 | №10.15М2003 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/50 | 90/50 | 9,3 | 7,6 | 9,4 | 143,2 | №331/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. |
|--|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|
| ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ | 150/5 | 14,5 | 21,6 | 2,9 | 264,1 | №311/П2013/7 |
| БЛЮДА ИЗ КРУП | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 5,6 | 6,9 | 33,3 | 217,4 | №233/ЕСТН2018 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 3,2 | 6,1 | 25,4 | 168,8 | №150/ЕСТН2018 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 150 | 4,1 | 3,8 | 6,9 | 77,5 | №156ЕСТН/2018/3 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ | 200 | | | 20,0 | 79,8 | |
| ЧАЙ РАЗОВЫЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД". | 200 | | | | | |
| ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 20,2 | 81,0 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 |
| КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 0,7 | 0,2 | 33,8 | 139,4 | №491/ЕСТН2018 |
| МУЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 11,2 | 12,0 | 31,2 | 277,4 | №534/ЕСТН2018 |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,2 | 13,8 | 32,0 | 297,2 | №533/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ, С ЯЙЦОМ | 75 | 5,3 | 5,7 | 29,2 | 189,0 | №738/2004 |
| ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ ПЕЧЕНЬИ | 75 | 4,5 | 3,5 | 44,1 | 226,2 | №738/2004 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ | 60 | 3,7 | 3,5 | 29,3 | 163,4 | №529/ЕСТН2018 |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60 | 9,9 | 7,2 | 22,1 | 193,3 | №529/ЕСТН2018 |
| ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ | 50 | 4,2 | 4,1 | 26,0 | 157,8 | №535/ЕСТН2018 |
| СОУСЫ | | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,0 | 18,8 | №265/П2008 |