

(ДОЛЖНОСТЬ)

(ДОЛЖНОСТЬ)

(ФИО)

(ФИО)

(ДАТА)

(ДАТА)

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Безмолочная, безглютеновая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
	Каша гречневая	200	6.42	6.68	33.21	218.43	414
	Гречневая крупа ядрица	51/51	6.43	1.68	29.12	157.09	
	Сахар	4,1/4,1	0	0	4.09	16.36	
Вода	160/160	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	6.47	6.68	42.68	256.75	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	88.74	372
	Яблоки	40,86/36	0.14	0.14	3.53	16.92	
	Сахар	18/18	0	0	17.96	71.82	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	0
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.14	0.14	21.49	88.74	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3.89	2.61	14.2	96.16	81
	Картофель	48,06/36	0.72	0.14	5.87	27.72	
	Морковь	11,52/9	0.12	0.01	0.62	3.15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	0
	Лук	8,64/7,2	0.1	0.01	0.59	2.95	
	Горох шлифованный	14,58/14,4	2.95	0.29	7.13	42.91	
	Вода	126/126	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия отварные	130	4.41	0.82	27.14	133.38	204
	Макаронные изделия	39/39	4.41	0.82	27.14	133.38	
	Мясо отварное	80	22.77	3.06	0.45	120.27	373
	Морковь, красная	4/3	0.04	0	0.21	1.05	
	Лук репчатый	4/3	0.04	0.01	0.25	1.23	
	Свинина 1 кат.	176/130	24.18	20.8	0	283.4	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
Салат из белокочанной капусты	50	0.78	2.55	4.76	45.54	20	
Капуста белокочанная	49,3/39,45	0.71	0.04	1.85	11.05		
Сахар	2,5/2,5	0	0	2.5	9.98		
Лук	6,25/5	0.07	0.01	0.41	2.05		
Вода	4,85/4,85	0	0	0	0	0	
Салат из отварной моркови	50	0.79	2.56	4.16	43.56	69	
Морковь	59,17/59,17	0.77	0.06	4.08	20.71		
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	32.69	11.6	60.18	476.96	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
	Печенье	40	3	4.72	29.96	166.84	609
	Печенье	40/40	3	4.72	29.96	166.84	

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3.05	4.72	39.43	205.16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	42.35	23.14	163.78	1027.61
День 2						
ЗАВТРАК	Каша овсяная без глютена	200	11.07	5.58	64.6	352.7100
	Геркулес	90/90	11.07	5.58	55.62	316.8
	Сахар	9/9	0	0	8.98	35.91
	Вода	180/180	0	0	0	0
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11.12	5.58	74.07	391.03
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	44
ОБЕД	Борщ диетический	200	3.4	0.42	23.76	113.341
	Капуста белокочанная	50/40	0.72	0.04	1.88	11.2
	Картофель	90/72	1.44	0.29	11.74	55.44
	Свекла	78/56	0.84	0.06	4.93	23.52
	Морковь	24/18	0.23	0.02	1.24	6.3
	Сахар	3/3	0	0	2.99	11.97
	Лук	18/12	0.17	0.02	0.98	4.92
	Соль	2/2	0	0	0	0
	Вода	288/288	0	0	0	0
	Рис отварной с овощами	130	5.78	5.36	46.6	258.3960
	Рис	71,5/71,5	5.36	1.86	44.54	216.64
	Морковь	16,25/13	0.17	0.01	0.9	4.55
	Лук	15,34/13	0.18	0.03	1.07	5.33
	Вода	80,6/80,6	0	0	0	0
	Рыба припущенная	80	15.54	0.95	0.25	72245
	Лук репчатый	4/3	0.04	0.01	0.25	1.23
	Минтай	106/98	18.03	1.08	0	82.32
	Компот из сушеных фруктов	180	1.4	0.29	33.82	141.01376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10.96	43.81
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1.4	0.29	22.86	97.2
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0
	Свекла тушеная	50	2.1	1.92	17.73	97135
Свекла	135/105	1.58	0.1	9.24	44.1	
Сахарный песок	4,99/4,99	0	0	4.99	18.93	
Вода	26,25/26,25	0	0	0	0	
Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	
или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.05	1.25	76/н	
Огурцы	55/50	0.4	0.05	1.25	7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28.62	8.99	123.41	688.74
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54
	Хлебцы	40	3	4.72	29.96	166.84609
Хлебцы	40/40	3	4.72	29.96	166.84	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3.05	4.72	39.43	205.16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	43.19	19.69	246.71	1328.93
День 3						
ЗАВТРАК	Рис отварной	200	4.37	6.44	44.03	251.64315
	Рис, зерно продовольственное	64,26/64,26	4.82	1.67	40.03	194.71
	Сахар	5,0/5,0	0	0	5	25.3
	Вода	8,1/8,1	0.11	4.98	0.14	45.85
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	4.42	6.44	53.5	289.96
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	88.74372
	Яблоки	40,86/36	0.14	0.14	3.53	16.92

ЗАВТРАК 2	Сахар	18/18	0	0	17.96	71.82
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.14	0.14	21.49	88.74
ОБЕД	Свекольник	200	7.28	8.56	13.36	159.3136
	Картофель	46/34,4	0.69	0.14	5.61	26.49
	Лук репчатый	10,8/9	0.13	0.02	0.74	3.69
	Свекла	64/51,2	0.77	0.05	4.51	21.5
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58
	Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8
	Вода	200/200	0	0	0	0
	Лук	1,92/1,6	0.02	0	0.13	0.66
	Морковь	2,08/1,6	0.02	0	0.11	0.56
	Пюре картофельное	130	2.99	3.78	20.14	126.93321
	Картофель	195/117	2.34	0.47	19.07	90.09
	Вода	20,54/20,54	0.6	0.51	0.99	11.09
	Птица отварная	70	20.41	20.61	0.14	267.26409
	Курица, 1 категории	112/112	20.38	20.61	0	266.56
	Морковь	3/2	0.03	0	0.14	0.7
	Салат из отварной свеклы и моркови	50	0.66	5.04	3.75	63.15211
	Свекла	38,58/30,83	0.46	0.03	2.71	12.95
	Морковь	18,75/15	0.2	0.02	1.03	5.25
	Компот из сушеных фруктов	180	1.4	0.29	33.82	141.01376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10.96	43.81
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1.4	0.29	22.86	97.2	
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
или Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.19	33.6213	
Огурец, грунтовый	59,4/47,5	0.38	0.05	1.19	6.65	
Лук	3/3	0	3	0	26.97	
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	33.12	41.32	72.4	791.27
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54
	Печенье	40	3	4.72	29.96	166.84609
	Печенье	40/40	3	4.72	29.96	166.84
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3.05	4.72	39.43	205.16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	40.73	52.62	186.82	1375.13

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Без молочная"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	2.95	2.95
2	Геркулес	кг	0.09	0.09
3	Говядина 1 кат.	кг	0.176	0.13
4	Горох шлифованный	кг	0.015	0.014
5	Речневая крупа ядрица	кг	0.051	0.051
6	Капуста белокочанная	кг	0.099	0.079
7	Картофель	кг	0.379	0.259
8	Кислота лимонная пищевая	кг	0.001	0.001
9	Курица, 1 категории	кг	0.146	0.142
10	Лук	кг	0.05	0.039
11	Лук репчатый	кг	0.019	0.015
12	Макаронные изделия	кг	0.039	0.039
13	Масло растительное	л	0.02	0.02
14	Масло сливочное	кг	0.022	0.022
15	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	л	0.021	0.021
16	Морковь	кг	0.145	0.126
17	Морковь, красная	кг	0.004	0.003
18	Мука пшеничная	кг	0.003	0.003
19	Огурец, грунтовый	кг	0.059	0.047
20	Огурцы	кг	0.055	0.05
21	Печенье	кг	0.12	0.12
22	Рис	кг	0.072	0.072
23	Рис, зерно продовольственное	кг	0.064	0.064
24	Сахар	кг	0.143	0.143

25	Сахарный песок	кг	0.007	0.007			
26	Свекла	кг	0.316	0.243			
27	Сметана 15,0% жирности	л	0.011	0.011			
28	Соль	кг	0.002	0.002			
29	Соль пищевая йодированная	кг	0.003	0.003			
30	Судак	кг	0.106	0.098			
31	Сухофрукты (ассорти)	кг	0.024	0.072			
32	Томат-пюре	кг	0.003	0.003			
33	Чай высшего сорта	кг	0.002	0.002			
34	Чеснок	кг	0	0			
35	Яблоки	кг	0.239	0.202			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

День 4

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные безглютеновые	200	4.41	0.82	27.14	133.38	204
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Макаронные изделия	39/39	4.41	0.82	27.14	133.38	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 310 4.46 0.82 36.61 171.7

ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100 0.4 0.4 9.8 44

ОБЕД	Суп рыбный	180	7.22	2.88	12.37	104.65	43
	Минтай	64,8/33,84	5.38	0.3	0	24.36	
	Картофель	54/37,8	0.76	0.15	6.16	29.11	
	Пшено	7,2/7,2	0.83	0.24	4.79	24.62	
	Морковь	14,4/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	
	Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.1	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Каша гречневая	205	6.42	6.68	33.21	218.43	414
	Гречневая крупа ядрица	51/51	6.43	1.68	29.12	157.09	
	Соль	4,1/4,1	0	0	4.09	16.36	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	Птица отварная	70	20.41	20.61	0.14	267.26	409
	Курица, 1 категории	112/112	20.38	20.61	0	266.56	
	Морковь	3/2	0.03	0	0.14	0.7	
	Салат витаминный	50	0.75	2.25	5.41	44.17	115
	Капуста белокочанная	42,5/34,15	0.61	0.03	1.61	9.56	
	Яблоки	12,5/11,25	0.04	0.04	1.1	5.29	
	Морковь	15,85/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	
	Сахар	2,5/2,5	0	0	2.5	9.98	
	или Салат из отварной свеклы и моркови	50	0.66	5.04	3.75	63.15	21/1
	Свекла	38,58/30,83	0.46	0.03	2.71	12.95	
	Соль	4,1/4,1	0	0	4.09	16.36	
	Морковь	18,75/15	0.2	0.02	1.03	5.25	
	Компот из сушеных фруктов	180	1.4	0.29	33.82	141.01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10.96	43.81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1.4	0.29	22.86	97.2		
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		

ИТОГО ЗА ОБЕД 735 36.86 37.75 88.7 838.67

ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
	Хлебцы	40	3	4.72	29.96	166.84	609
	Хлебцы	40/40	3	4.72	29.96	166.84	

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 220 3.05 4.72 39.43 205.16

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1365 44.77 43.69 174.54 1259.53

День 5

ЗАВТРАК	Каша пшениная	200	12.89	10.31	36.29	278.31	417
	Крупа пшено шлифованное	46/46	5.29	1.52	30.59	157.33	
	Сахар	19/19	7.6	3.8	5.7	76.01	
	Вода	146/146	0	0	0	0	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
Вода	30,7/30,7	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	12.94	10.31	45.76	316.63	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	88.74	372
	Яблоки	40,86/36	0.14	0.14	3.53	16.92	
	Сахар	18/18	0	0	17.96	71.82	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.14	0.14	21.49	88.74	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1.7	4.82	6.7	77	66
	Капуста белокочанная	87,5/70	1.26	0.07	3.29	19.6	
	Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	Морковь	12,5/10	0.13	0.01	0.69	3.5	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Бульон мясной	67/67	12.46	10.72	0	146.06	
	Лук	4/3,4	0.05	0.01	0.28	1.39	
	Морковь	4,2/3,4	0.04	0	0.23	1.19	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Плов	180	16.58	28.22	52.54	559.94	265
	Свинина, лопаточная часть	68,4/68,4	10.05	20.11	0	250	
	Рис	81/81	6.08	2.11	50.46	245.43	
	Морковь	12,01/9,59	0.12	0.01	0.66	3.36	
	Лук	7,2/5,99	0.08	0.01	0.49	2.46	
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.92	33
	Свекла	60,8/47,5	0.71	0.05	4.18	19.95	
	или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.05	1.25	7	6/н
	Огурцы	55/50	0.4	0.05	1.25	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	1.4	0.29	33.82	141.01	376
Сахар	10,98/10,98	0	0	10.96	43.81		
Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0		
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1.4	0.29	22.86	97.2		
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20.79	36.42	98.49	831.87	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
	Печенье	40	3	4.72	29.96	166.84	609
	Печенье	40/40	3	4.72	29.96	166.84	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3.05	4.72	39.43	205.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	36.92	51.59	205.17	1442.4	

День 6

ЗАВТРАК	Каша овсяная без глютена	200	11.07	5.58	64.6	352.71	100
	Геркулес	90/90	11.07	5.58	55.62	316.8	
	Сахар	9/9	0	0	8.98	35.91	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
Вода	30,7/30,7	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11.12	5.58	74.07	391.03	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	88.74	372
	Яблоки	40,86/36	0.14	0.14	3.53	16.92	
	Сахар	18/18	0	0	17.96	71.82	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.14	0.14	21.49	88.74	
	Борщ диетический	200	3.4	0.42	23.76	113.34	1

ОБЕД	Капуста белокочанная	50/40	0.72	0.04	1.88	11.2
	Картофель	90/72	1.44	0.29	11.74	55.44
	Свекла	78/56	0.84	0.06	4.93	23.52
	Морковь	24/18	0.23	0.02	1.24	6.3
	Сахар	3/3	0	0	2.99	11.97
	Лук	18/12	0.17	0.02	0.98	4.92
	Соль	2/2	0	0	0	0
	Вода	288/288	0	0	0	0
	Каша гречневая	180	6.42	6.68	33.21	218.43
	Гречневая крупа ядрица	51/51	6.43	1.68	29.12	157.09
	Соль	4,1/4,1	0	0	4.09	16.36
	Вода	160/160	0	0	0	0
	Мясо тушеное	70	8.07	18.75	2.32	232.45
	Свинина, лопаточная часть	60,9/51,8	7.61	15.23	0	189.33
	Морковь	3,5/2,8	0.04	0	0.19	0.98
	Лук	3,5/2,8	0.04	0.01	0.23	1.15
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.19	33.62
	Огурец, грунтовый	59,4/47,5	0.38	0.05	1.19	6.65
	Лук	3/3	0	3	0	26.97
	или Салат из отварной свеклы и моркови	50	0.66	5.04	3.75	63.15
Свекла	38,58/30,83	0.46	0.03	2.71	12.95	
Морковь	18,75/15	0.2	0.02	1.03	5.25	
Компот из сушеных фруктов	180	1.4	0.29	33.82	141.01	
Сахар	10,98/10,98	0	0	10.96	43.81	
Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1.4	0.29	22.86	97.2	
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	20.33	34.22	98.05	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54
	Хлебцы	40	3	4.72	29.96	166.84
хлебцы	40/40	3	4.72	29.96	166.84	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3.05	4.72	39.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	34.64	44.66	233.04	
					1486.93	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Без молочная"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	3.245	3.245
2	Геркулес	кг	0.09	0.09
3	Говядина (I категории)	кг	0.067	0.067
4	Гречневая крупа ядрица	кг	0.102	0.102
5	Капуста белокочанная	кг	0.18	0.144
6	Картофель	кг	0.144	0.11
7	Кислота лимонная пищевая	кг	0.001	0.001
8	Крупа пшено шлифованное	кг	0.046	0.046
9	Курица, 1 категории	кг	0.112	0.112
10	Лук	кг	0.042	0.032
11	Лук репчатый	кг	0.012	0.01
12	Макаронные изделия	кг	0.039	0.039
13	Масло подсолнечное	л	0.005	0.005
14	Масло растительное	л	0.045	0.045
15	Минтай	кг	0.065	0.034
16	Морковь	кг	0.114	0.09
17	Морковь, красная	кг	0.013	0.01
18	Мука пшеничная	кг	0.001	0.001
19	Огурец, грунтовый	кг	0.059	0.047
20	Огурцы	кг	0.055	0.05
21	Печенье	кг	0.12	0.12
22	Пшеничная мука, первого сорта	кг	0.002	0.002
23	Пшено	кг	0.007	0.007
24	Рис	кг	0.081	0.081
25	Сахар	кг	0.148	0.148
26	Свекла	кг	0.216	0.165
27	Свинина, лопаточная часть	кг	0.129	0.12
28	Соль	кг	0.002	0.002
29	Соль пищевая йодированная	кг	0.002	0.002

30	Сухая смесь "Нутрино"	г	19.004	19.004		
31	Сухофрукты (ассорти)	кг	0.036	0.108		
32	Томатная паста. Консервы	кг	0.002	0.002		
33	Томат-паста	кг	0.01	0.01		
34	Чай высшего сорта	кг	0.002	0.002		
35	Яблоки	кг	0.208	0.183		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	6.91	7.93	30.11	214.27	415
	Рис, зерно продовольственное	43,99/43,99	3.3	1.14	27.41	133.3	
	Сахар	9/9	3.6	1.8	2.7	36	
	Вода	66,99/66,99	0	0	0	0	
	Вода	93,01/93,01	0	0	0	0	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
Вода	30,7/30,7	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	6.96	7.93	39.58	252.59	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	88.74	372
	Яблоки	40,86/36	0.14	0.14	3.53	16.92	
	Сахар	18/18	0	0	17.96	71.82	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.14	0.14	21.49	88.74	
ОБЕД	Суп крестьянский	180	2.29	3.71	14.67	101.65	39
	Картофель	72/50,4	1.01	0.2	8.22	38.81	
	Пшено	7,2/7,2	0.83	0.24	4.79	24.62	
	Морковь	14,4/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	
	Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.1	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Капуста тушеная	180	3.71	5.83	16.97	135.18	336
	Морковь	4,5/3,6	0.05	0	0.25	1.26	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0.1	0.01	0.59	2.95	
	Капуста белокочанная	257,94/206,28	3.71	0.21	9.7	57.76	
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5.39	20.47	
	Птица отварная	70	20.41	20.61	0.14	267.26	409
	Курица, 1 категории	112/112	20.38	20.61	0	266.56	
	Морковь	3/2	0.03	0	0.14	0.7	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0.4	0.05	1.25	76/н	
	Огурцы	55/50	0.4	0.05	1.25	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	1.4	0.29	33.82	141.01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10.96	43.81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1.4	0.29	22.86	97.2		
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
или Салат из отварной моркови	50	0.79	2.56	4.16	43.56	99	
Морковь	59,17/59,17	0.77	0.06	4.08	20.71		
Чеснок	0,34/0,25	0.02	0	0.07	0.37		
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	29	33.05	71.01	695.66	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3	4.72	29.96	166.84	609
	Печенье	40/40	3	4.72	29.96	166.84	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3.05	4.72	39.43	205.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	39.15	45.84	171.51	1242.15	

День 8							
	Каша пшенная	205	12.89	10.31	36.29	278.31	417
	Крупа пшено шлифованное	46/46	5.29	1.52	30.59	157.33	
	Сахар	19/19	7.6	3.8	5.7	76.01	
	Вода	146/146	0	0	0	0	

ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	12.94	10.31	45.76	316.63	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	44	
ОБЕД	Суп рыбный	180	7.22	2.88	12.37	104.65	43
	Минтай	64,8/33,84	5.38	0.3	0	24.36	
	Картофель	54/37,8	0.76	0.15	6.16	29.11	
	Пшено	7,2/7,2	0.83	0.24	4.79	24.62	
	Морковь	14,4/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	
	Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.1	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Макаронные изделия безглютеновые	130	4.41	0.82	27.14	133.38	204
	Макаронные изделия	39/39	4.41	0.82	27.14	133.38	
	Мясо отварное	80	22.77	3.06	0.45	120	273
	Морковь	4/3	0.04	0	0.21	1.05	
	Лук репчатый	4/3	0.04	0.01	0.25	1.23	
	Свинина 1 кат.	176/130	24.18	20.8	0	283.4	
	Компот из сушеных фруктов	180	1.4	0.29	33.82	141.01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10.96	43.81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1.4	0.29	22.86	97.2	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
	Салат из отварной свеклы и моркови	50	0.66	5.04	3.75	63.15	21/1
Свекла	38,58/30,83	0.46	0.03	2.71	12.95		
Морковь	18,75/15	0.2	0.02	1.03	5.25		
Соль пищевая йодированная	5/5	0	5	0	44.95		
или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.05	1.25	7	6/н	
Огурцы	55/50	0.4	0.05	1.25	7		
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	36.86	12.14	78.78	569.19	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3	4.72	29.96	166.84	609
	Печенье	40/40	3	4.72	29.96	166.84	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3.05	4.72	39.43	205.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	53.25	27.57	173.77	1134.98	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	205	6.42	6.68	33.21	218.43	414
	Гречневая крупа ядрица	51/51	6.43	1.68	29.12	157.09	
	Сахар	4,1/4,1	0	0	4.09	16.36	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	6.47	6.68	42.68	256.75	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	88.74	372
	Яблоки	40,86/36	0.14	0.14	3.53	16.92	
	Сахар	18/18	0	0	17.96	71.82	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0.14	0.14	21.49	88.74	
	Суп картофельный с бобовыми	180	3.89	2.61	14.2	96.16	81
	Картофель	48,06/36	0.72	0.14	5.87	27.72	
	Морковь	11,52/9	0.12	0.01	0.62	3.15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	

ОБЕД	Лук	8,64/7,2	0.1	0.01	0.59	2.95
	Горох шлифованный	14,58/14,4	2.95	0.29	7.13	42.91
	Вода	126/126	0	0	0	0
	Плов из птицы	180	26.5	18.36	48.83	467.41304
	Куриный окорочок	108/95,4	20.32	10.49	0.1	176.11
	Рис	73,46/73,46	5.51	1.91	45.76	222.58
	Морковь	13,72/11,14	0.14	0.01	0.77	3.9
	Лук	7,56/6,12	0.09	0.01	0.5	2.51
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	88.74372
	Яблоки	40,86/36	0.14	0.14	3.53	16.92
	Сахар	18/18	0	0	17.96	71.82
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0
	Салат из капусты и моркови	60	0.99	3.65	2.92	49.1613
	Капуста белокочанная	60/48	0.86	0.05	2.26	13.44
	Морковь	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0
	или Салат из отварной моркови	50	0.79	2.56	4.16	43.569
	Морковь	59,17/59,17	0.77	0.06	4.08	20.71
Чеснок	0,34/0,25	0.02	0	0.07	0.37	
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	32.31	27.32	91.6	745.03	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	100	1.36	6.17	8.43	95.5945
	Картофель	34,4/25	0.5	0.1	4.07	19.25
	Свекла	25,5/20	0.3	0.02	1.76	8.4
	Морковь	18,9/15	0.2	0.02	1.03	5.25
	Лук	18,8/15	0.21	0.03	1.23	6.15
	Рыба отварная	50	10.2	0.58	0.38	47.83242
	Минтай	67,5/63,75	10.14	0.57	0	45.9
	Морковь	2,5/1,88	0.02	0	0.13	0.66
	Лук	3,75/3,12	0.04	0.01	0.26	1.28
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	11.61	6.75	18.28	181.74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	50.53	40.89	174.05	1272.26	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Без молочная"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	2.891	2.891
2	Говядина 1 кат.	кг	0.176	0.13
3	Горох шлифованный	кг	0.015	0.014
4	Гречневая крупа ядрица	кг	0.051	0.051
5	Капуста белокочанная	кг	0.318	0.254
6	Картофель	кг	0.208	0.149
7	Кислота лимонная пищевая	кг	0.001	0.001
8	Крупа пшено шлифованное	кг	0.046	0.046
9	Куриный окорочок	кг	0.108	0.095
10	Курица, 1 категории	кг	0.112	0.112
11	Лук	кг	0.057	0.047
12	Лук репчатый	кг	0.013	0.01
13	Макаронные изделия	кг	0.039	0.039
14	Масло подсолнечное	л	0.006	0.006
15	Масло растительное	л	0.047	0.047
16	Минтай	кг	0.132	0.098
17	Морковь	кг	0.228	0.205
18	Морковь, красная	кг	0.009	0.007
19	Огурцы	кг	0.11	0.1
20	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	кг	0.025	0.02
21	Печенье	кг	0.08	0.08
22	Пшеничная мука, первого сорта	кг	0.002	0.002
23	Пшено	кг	0.014	0.014
24	Рис	кг	0.073	0.073
25	Рис, зерно продовольственное	кг	0.044	0.044
26	Сахар	кг	0.137	0.137
27	Сахарный песок	кг	0.005	0.005
28	Свекла	кг	0.064	0.051
29	Сметана 15,0% жирности	л	0.005	0.005

30	Соль пищевая йодированная	кг	0.006	0.006		
31	Сухая смесь "Нутринор"	г	28.003	28.003		
32	Сухофрукты (ассорти)	кг	0.024	0.072		
33	Томатная паста. Консервы	кг	0.011	0.011		
34	Томат-паста	кг	0.009	0.009		
35	Чай высшего сорта	кг	0.002	0.002		
36	Чеснок	кг	0.001	0.001		
37	Яблоки	кг	0.237	0.208		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	4.41	0.82	27.14	133.38	204
	Макаронные изделия	39/39	4.41	0.82	27.14	133.38	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	4.5	4.44	36.67	204.7	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	44	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2.86	3.56	14.58	103.07	67
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0.02	
	Капуста белокочанная	68,4/64,8	1.17	0.06	3.05	18.14	
	Картофель	72/59,4	1.19	0.24	9.68	45.74	
	Морковь	12,1/9	0.12	0.01	0.62	3.15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	0
	Лук	8,64/7,2	0.1	0.01	0.59	2.95	
	Вода	144/144	0	0	0	0	0
	Пюре картофельное	130	2.99	3.78	20.14	126.93	321
	Картофель	195/117	2.34	0.47	19.07	90.09	
	Вода	20,54/20,54	0.6	0.51	0.99	11.09	
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.92	33
	Свекла	60,8/47,5	0.71	0.05	4.18	19.95	
	Компот из сушеных фруктов	180	1.4	0.29	33.82	141.01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10.96	43.81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	0
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1.4	0.29	22.86	97.2	
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
Птица тушеная	70	8.23	7.55	2.06	108.93	301	
Курица, 1 категории	103,25/91,43	16.64	16.82	0	217.61		
Вода	26,25/26,25	0	0	0	0	0	
Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
или Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.19	33.62	13	
Огурец, грунтовый	59,4/47,5	0.38	0.05	1.19	6.65		
Лук	3/3	0	3	0	26.97		
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	16.57	21.26	75.97	560.48	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0.05	0	9.47	38.32	392
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	0
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9.45	37.78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0.06	0	0.01	0.54	
	Печенье	40	3	4.72	29.96	166.84	609
Печенье	40/40	3	4.72	29.96	166.84		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3.05	4.72	39.43	205.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	24.52	30.82	161.87	1014.34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14450	410.05	380.51	1891.26	12584.26	
Среднее значение за период		1445	41	38,05	189,13	1258,43	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Без молочная"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
-------	--	---------	-----------------------	----------------------

