

P660/3-83	Тефтеля мясная	100	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P377-2-73	Макаронны отварные	180	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
P95/111-83	Салат из моркови	100	0.7	5.1	4.9	67.2	0.0	2.0	0.0	0.5	29.8	32.1	22.2	0.4
P196/3-83	Щи из свежей капусты	250	2.1	1.6	9.2	61.7	0.1	24.0	0.0	0.9	64.0	53.9	27.0	0.7
P660/3-83	Биточки мясные	80	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P759-373	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.5	140.2	0.1	5.2	0.4	0.2	17.3	57.0	19.0	0.7
P948/3	Кисель	200	-	-	19.0	40.0	0.6	30.0	0.5	6.5	9.0	-	2.0	-
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Сок фруктовый													
	Итого:		17.1	42.2	121.7	997.1	1.1	61.2	0.9	8.3	202.1	512.0	157.2	8.0
	День 6													
	Горячий завтрак:													
	Плов с мясом	200	15	6.3	2.4	125.6	0.1	0.05	7	4.9	28.43	213.6	14	5.1
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
P81/111-83	Салат из свежей капусты	100	1.9	10.1	7.9	130.2	0.0	48.4	0.0	0.1	56.3	37.4	20.6	0.8
P221/3-83	Суп гороховый	250	7.1	0.6	20.0	127.3	0.2	5.3	0.0	-	59.8	104.4	46.0	2.6
P660/3-83	Шницель мясной	80	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P368-273	Гречка	180	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		36.0	34.9	112.8	944.3	0.8	53.7	7.0	5.5	220.6	729.4	244.6	16.9
	День 7													
	Горячий завтрак:													
P773/283	Капуста тушеная с мясом	200	10.8	22.2	12.8	288.0	0.3	17.5	0.0	0.0	124.6	124.6	32.4	1.7
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
P103-83	Винегрет овощной	100	2.4	3.0	4.6	55.2	0.0	2.1	0.0	1.4	14.4	16.8	8.4	0.6
	Суп картофельный рыбный	250	10.0	2.6	16.0	150.8	0.1	8.0	0.1	2.7	107.0	164.0	54.0	1.3
P732-3-83	Котлета из курицы	100	10.6	15.0	10.8	222.7	0.1	-	-	-	15.4	13.0	14.0	1.3
P372-2-73	Рис отварной с маслом	180	4.1	6.3	29.8	197.4	0.1	-	2.7	2.6	17.3	57.0	19.0	0.7
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8

	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		43.5	50.2	121.0	1130.9	0.7	27.6	2.8	6.9	328.7	509.4	173.8	9.6
	День 8													
	Горячий завтрак:													
P660/3-83	Шницель мясной	100	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P377-2-73	Макаронны отварные	180	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
P39/73	Салат из свеклы	100	2.4	3.0	4.6	55.2	0.0	2.1	0.0	1.4	14.4	16.8	8.4	0.6
P233/3-83	Суп вермишелевый с курицей	250	2.6	3.8	13.3	43.0	0.0	10.6	3.0	0.5	38.0	37.0	9.1	0.5
P2-17	Картофель тушенный с мясом	180	3.2	5.2	22.0	150.3	0.1	5.6	0.4	0.2	40.5	84.0	30.0	1.0
P499/2-83	Компот	200	0.8	-	26.8	110.0	-	2.0	-	-	0.2	-	-	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		19.0	29.3	129.1	853.2	0.4	20.3	3.4	2.3	159.1	414.8	116.5	7.5
	День 9													
	Горячий завтрак:													
	Плов с мясом	200	15	6.3	2.4	125.6	0.1	0.05	7	4.9	28.43	213.6	14	5.1
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
	Свежие овощи	50												
P221/3-83	Суп гороховый	250	7.1	0.6	20.0	127.3	0.2	5.3	0.0	-	59.8	104.4	46.0	2.6
P660/3-83	Шницель мясной	100	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P377-2-73	Макаронны отварные	180	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
P527-73	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	12.8	49.6	0.0	4.1	0.0	0.0	15.1	7.1	5.6	0.6
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Сок фруктовый													
	Итого:		32.3	24.1	97.6	797.2	0.5	9.5	7.0	5.1	169.3	602.1	134.6	13.4
	День 10													
	Горячий завтрак:													
P732-3-83	Котлета из курицы	100	10.6	15.0	10.8	222.7	0.1	-	-	-	15.4	13.0	14.0	1.3
P368-273	Гречка	180	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
P95/111-83	Салат из моркови	100	0.7	5.1	4.9	67.2	0.0	2.0	0.0	0.5	29.8	32.1	22.2	0.4
	Суп рисовый	250	2.6	3.8	13.3	43.0	0.0	10.6	3.0	0.5	38.0	37.0	9.1	0.5
P541-83	Тефтеля рыбная	100	10.0	6.9	3.3	119.0	0.1	0.3	8.4	2.6	50.0	133.0	26.0	1.0
P759-373	Картофельное пюре	180	3.1	5.3	19.5	140.2	0.1	5.2	0.4	0.2	17.3	57.0	19.0	0.7

P499/2-83	Компот	200	0.8	-	26.8	110.0	-	2.0	-	-	0.2	-	-	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		38.5	41.0	139.5	1014.0	0.6	20.1	11.8	4.3	198.7	546.1	230.3	10.7
	День 11													
	Горячий завтрак:													
P2-17	Картофель тушенный с мясом	200	3.2	5.2	22.0	150.3	0.1	5.6	0.4	0.2	40.5	84.0	30.0	1.0
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
P81/111-83	Салат из свежей капусты	100	1.9	10.1	7.9	130.2	0.0	48.4	0.0	0.1	56.3	37.4	20.6	0.8
P215-383/3	Суп картофельный с курицей	250	2.3	2.8	16.6	101.3	0.1	12.0	0.0	0.0	25.9	76.8	31.1	1.2
P660/3-83	Биточки мясные	100	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P372-2-73	Рис отварной с маслом	180	4.1	6.3	29.8	197.4	0.1	-	2.7	2.6	17.3	57.0	19.0	0.7
P948/3	Кисель	200	-	-	19.0	40.0	0.6	30.0	0.5	6.5	9.0	-	2.0	-
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		18.1	38.4	134.0	973.3	1.1	96.0	3.6	9.6	203.0	473.2	160.7	8.0
	День 12													
	Горячий завтрак:													
	Гуляш из сердца	80	20.0	14.0	2.9	217.6	0.1	0.2	-	-	18.8	13.0	14.0	4.5
P377-2-73	Макароны отварные	180	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
P103-83	Винегрет овощной	100	2.4	3.0	4.6	55.2	0.0	2.1	0.0	1.4	14.4	16.8	8.4	0.6
P93/2-73	Рассольник «Ленинградский»	250	4.2	2.3	15.3	118.4	0.1	9.1	0.0	1.4	53.3	107.4	36.0	1.1
	Голубцы ленивые	110	3.3	7.8	41.4	256.2	0.3	37.8	37.8	0.0	26.4	143.5	52.8	2.1
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		39.1	31.3	134.9	1004.8	0.6	49.0	37.8	3.0	174.8	473.7	168.2	13.1

Зав. производством



Т.А. Новикова