

Неделя: первая
 Сезон: сентябрь - октябрь
 Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) 200/10/10			200	6.08	11.18	43.46	300.00	361.87	201.64	133.68	37.22	156.72	0.84
	крупа рисовая	14.00	14.00											
	крупа пшено	19.00	19.00											
	молоко	100.00	100.00											
	вода	65.00	65.00											
	сахар	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
209//2017	Яйца вареные			40	5.08	4.60	0.28	62.80	536.00	56.00	22.00	4.80	76.80	1.00
	яйца	40.00	40.00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			200	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			25	1.14	0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	3.00	1.80	9.60	0.18
	батон нарезной	15.00	15.00											
15//2017	Сыр (порциями)			15	2.32	2.95	0.00	36.00	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	10.67	10.00											
	ИТОГО за завтрак				18.87	21.86	78.15	586.64	1197.18	450.95	365.88	65.92	400.62	3.04
	Обед													
45//2017	Салат из белокочанной капусты с морковью (Витаминный)			100	1.31	3.25	6.47	60.40	161.30	250.00	24.97	15.09	28.31	0.47
	капуста б/к	98.60	78.90											
	сахар	5.00	5.00											
	соль	0.01	0.001											
	кислота лимонная	0.30	0.30											
	вода	9.70	9.70											
	морковь	12.50	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
112//2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем			250	2.57	2.78	15.69	109.00	586.40	360.63	29.50	23.80	57.73	1.00
	вермишель	12.50	12.50											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.000											
	масло растительное	2.50	2.50											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	вода/бульон	212.50	212.50											
291//2017	Плов из птицы			250	21.18	13.08	44.67	381.67	1951.67	355.93	57.93	67.55	219.17	2.47
	курица	176.67	120.00											
	крупа рисовая	58.33	58.33											
	лук репчатый	13.33	11.67											
	масло растительное	11.67	11.67											
	морковь	16.67	13.33											
	соль	0.00	0.002											
	томатное пюре	8.33	8.33											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			20	1.12	0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
	хлеб ржаной	20.00	20.00											
	ИТОГО за обед				29.29	20.49	112.26	762.27	2958.07	1043.16	136.30	117.44	354.80	5.33
	Полдник													
386//2017	Кефир			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	Кефир	205.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95
	ВСЕГО за день				61.65	51.92	222.73	1617.24	4417.74	1856.77	784.52	229.36	1010.59	9.32

Неделя: первая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком			75	14.61	11.06	28.00	270.00	351.61	195.44	195.59	26.56	215.16	0.64
	творог	94.00	92.00											
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00											
	яйцо	2.00	2.00											
	сахар	8.00	8.00											
	сметана	4.00	4.00											
	сухари	4.00	4.00											
	масло сливочное	4.00	4.00											
	молоко сгущенное	20.00	20.00											
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			200/15/7,5	0.12	0.02	13.83	56.41	1.09	19.38	12.92	2.18	4.00	0.33
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
	лимон свежий	8.00	7.00											
375//2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
2//2017	Бутерброд с джемом 10/15			10/15	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	джем	9.18	9.09											
	масло сливочное	2.27	2.27											
	хлеб	13.64	13.64											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
181//2017	Каша жидкая молочная из манной крупы 150/10/10			150	4.17	7.31	10.32	198.41	245.00	128.18	91.41	13.84	80.58	0.34
	крупа манная	21.14	21.14											
	молоко	68.18	68.18											
	вода	51.14	51.14											
	сахар	4.09	4.09											
	масло сливочное	0.45	0.45											
	сахар	0.45	0.45											
	ИТОГО за завтрак				21.40	20.44	77.75	656.01	775.25	409.18	310.28	51.31	337.43	2.30
	Обед													
23//2017	Салат из свежих помидоров			100	1.08	6.09	3.43	72.80	80.91	265.21	33.42	18.36	24.57	0.88
	помидоры свежие	84.70	72.00											
	лук зеленый	28.80	23.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
88//2017	Щи из свежей капусты с картофелем			250	1.77	4.95	7.90	89.75	591.60	383.33	49.25	22.13	49.00	0.83
	картофель	40.00	30.00											
	капуста б/к	62.50	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	200.00	200.00											
	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98
	макаронные изделия	171.43	171.43											
	масло сливочное	8.57	8.57											
290//2017	Птица, тушенная в соусе			100	11.65	11.66	3.51	166.00	633.56	171.16	30.32	16.19	79.00	0.70
	курица	109.00	75.00											
	масло растительное	2.00	2.00											
331//2017	соус сметанный с томатом	50.00	50.00											
	сметана	12.50	12.50											
	мука пшеничная	3.75	3.75											
	вода	37.50	37.50											
	томатное пюре	5.00	5.00											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	229.80	32.48	17.46	23.44	0.70
	сухофрукты	20.00	50.00											
	сахар	20.00	20.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	20.00	20.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.12	0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
	хлеб ржаной	20.00	20.00											
	ИТОГО за обед				24.59	32.53	103.92	815.51	1801.82	1152.34	169.84	139.36	357.09	10.61
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный			200	0.24	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80
	сок виноградный	200.00	200.00											
406//2017	Пирожок печеный из дрожжевого сдобного теста с повидлом			75	4.61	1.76	41.67	142.98	186.00	85.95	14.55	17.40	42.60	1.02
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	жир для смазки листов	0.25	0.25											
	повидло	31.56	31.56											
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75											
	мука пшеничная	34.02	34.02											
	сахар	2.37	2.37											
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54											
	вода	16.13	16.13											
	дрожжи	1.02	1.02											
	Итого за полдник				4.85	2.16	74.27	279.38	218.00	385.95	54.55	35.40	66.60	1.82
	ВСЕГО за день				50.84	55.13	255.93	1750.89	2795.07	1947.47	534.67	226.07	761.12	14.73

Неделя: первая
 Сезон: сентябрь - октябрь
 Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
210//2017	Омлет натуральный			200	18.59	33.10	3.52	386.21	248.40	265.21	137.45	21.52	301.03	3.52
	яйцо	137.93	137.93											
	молоко	51.72	51.72											
	масло сливочное	24.14	24.14											
	соль	0.03	0.03											
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			30	2.28	0.84	15.42	78.60	128.40	27.60	6.00	3.60	19.20	0.36
	батон нарезной	30.00	30.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
376//2017	Чай с сахаром 180/15			200	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
	Кондитерское изделие			50	4.50	17.00	53.00							
	ИТОГО за завтрак				22.41	41.51	46.04	647.31	487.59	343.19	162.67	32.48	352.46	4.97
	Обед													
59//2017	Салат из моркови и яблок			100	1.06	0.17	8.52	39.90	22.00	216.90	23.99	30.39	44.53	1.07
	морковь	93.80	75.00											
	яблоки свежие	35.70	25.00											
	сахар	1.00	1.00											
95//2017	Рассольник домашний			250	2.09	5.09	12.69	114.50	756.15	544.78	39.75	28.08	65.83	1.08
	картофель	100.00	75.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	огурцы соленые	16.75	15.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
1.4.2.2	Сметана 20%			12.5	0.31	2.50	0.44	25.63	13.75	10.63	1.25	60.31	127.50	7.06
279//2017	Тефтели из телятины с рисом вариант 2			100	6.78	7.54	8.58	129.09	183.50	137.82	21.50	15.00	75.58	0.62
	говядина	47.27	34.55											
	вода	5.45	5.45											
	крупа рисовая	4.55	4.55											
	лук репчатый	19.09	16.36											
	масло растительное	2.73	5.45											
	мука пшеничная	3.64	3.64											
	соль	0.01	0.01											
331//2017	Соус сметанный с томатом			50	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	52.21	14.62	4.90	14.69	0.20
	сметана	12.50	12.50											
	мука пшеничная	3.75	3.75											
	вода	37.50	37.50											
	томатное пюре	5.00	5.00											
199//2017	Пюре из гороха с маслом			180	15.58	7.83	40.03	291.43	2021.14	685.47	108.24	70.51	243.51	5.37
	крупа горох	87.43	85.71											
	масло сливочное	8.57	8.57											
389//2017	Сок абрикосовый			200	1.00	0.00	25.40	105.60	4.00	490.00	40.00	20.00	36.00	0.40
	сок абрикосовый	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				32.43	27.11	134.55	920.59	3381.69	2221.40	264.55	241.18	665.04	17.23
	Полдник													
385//2017	Молоко кипяченое			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
422//2017	Булочка ванильная			50	3.95	4.06	22.24	141.50	157.40	55.10	11.20	14.20	38.30	0.70
	мука пшеничная	28.03	28.03											
	мука на подпыл	0.86	0.86											
	сахар	5.74	5.74											
	масло сливочное	3.59	3.59											
	яйцо	0.54	0.54											
	меланж для смазки	0.27	0.27											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.17	0.17											
	ванилин	0.01	0.01											
	Итого за полдник				9.75	9.06	31.84	248.50	257.40	347.10	251.20	42.20	218.30	0.90
	ВСЕГО за день				64.60	77.69	212.43	1816.40	4126.68	2911.69	678.42	315.86	1235.80	23.10

Неделя: первая
 Сезон: сентябрь - октябрь
 Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром 200/10/10			200	5.10	10.72	43.40	291.00	362.09	178.78	130.39	30.12	138.14	0.50
	крупя рисовая	28.18	28.18											
	вода	75.00	75.00											
	молоко	100.00	100.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	10.00	10.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
382//2017	Какао с молоком			200	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
	ИТОГО за завтрак				14.83	21.56	79.98	573.84	727.50	435.23	396.27	61.43	352.54	1.85
	Обед													
52//2017	Салат из свеклы отварной с маслом			100	1.41	6.01	8.26	92.80	119.70	269.80	35.46	20.70	40.63	1.32
	свекла	121.20	95.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
	соль	0.00	0.001											
102//2017	Суп картофельный с горохом			250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	66.75	50.00											
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
228//2017	Рыба припущенная в молоке			100	12.37	7.04	2.85	124.00	476.43	258.67	60.57	34.79	152.55	0.71
	минтай	164.00	84.00											
	лук репчатый-20	24.00	20.00											
	молоко 25,6	33.33	33.33											
	масло растительное-5,6	6.67	6.67											
304//2017	Рис отварной			180	4.38	6.45	44.02	251.64	700.70	48.69	1.64	19.60	73.13	0.63
	крупя рисовая	64.80	64.80											
	масло сливочное	8.10	8.10											
	соль	0.002	0.002											
342//2017	Компот из свежих яблок			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95
	яблоки свежие	45.40	40.00											
	вода	162.00	162.00											
	сахар	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				28.53	26.41	121.73	905.69	2202.43	1246.02	169.73	127.80	416.21	7.10
	Полдник													
386//2017	Кефир			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	Кефир	205.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95
	ВСЕГО за день				56.85	57.54	234.03	1747.86	3192.42	2043.91	848.33	235.23	1023.92	9.91

Неделя: первая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

N рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав								
		3	4		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
		Б	Ж		У	6	7	8							9	10	11
	Завтрак	Брутто	Нетто														
204//2017	Макаронные изделия отварные с сыром 200/40/5			200/10	16.58	19.50	41.79	409.64	665.22	85.65	361.62	24.89	247.55	1.51			
	макароны отварные	160.00	160.00														
	масло сливочное	5.00	5.00														
	сыр	44.00	40.00														
	соль	0.002	0.002														
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02			
6.1.3.2.2	Батон нарезной			30	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24			
	батон нарезной	20.00	20.00														
379//2017	Кофейный напиток с молоком			200	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12			
	кофейный напиток	4.50	4.50														
	вода	108.00	108.00														
	сахар	18.00	18.00														
	молоко	90.00	90.00														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	2.80	0.60	24.70	116.00	218.00	78.00	12.00	12.00	53.00	1.60			
	хлеб ржаной	15.00	15.00														
	ИТОГО за завтрак				23.83	30.32	91.25	734.58	1015.43	316.76	493.22	51.89	397.35	3.49			
	Обед																
	Салат из свежих огурцов			100	0.75	6.02	2.35	66.60	84.01	132.38	22.32	13.19	39.59	0.57			
20//2017	огурцы свежие	118.80	95.00														
	масло растительное	6.00	6.00														
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00			
106//2017	картофель	106.60	80.00														
	морковь	10.00	8.00														
	лук репчатый	9.60	8.00														
	томатное пюре	2.00	2.00														
	масло растительное	2.00	2.00														
	бульон/вода	140.00	140.00														
	фрикадельки рыбные	50.00	50.00														
107//2017	минтай	94.00	47.00														
	яйца	2.50	2.50														
	лук репчатый	11.90	10.00														
	бульон	4.50	4.50														
	Котлеты рубленые из птицы			100	15.85	15.24	14.80	260.00	2144.18	187.67	54.35	20.18	72.73	3.29			
294//2017	куриная грудка	154.00	74.00														
	хлеб	18.00	18.00														
	молоко	26.00	26.00														
	соль	0.002	0.002														
	масло подсолнечн	6.00	6.00														
	масло сливочное	10.00	10.00														
	сухари панировочные	10.00	10.00														
	Соус сметанный с томатом			50	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	52.21	14.62	4.90	14.69	0.20			
331//2017	сметана	12.50	12.50														
	мука пшеничная	3.75	3.75														
	вода	37.50	37.50														
	томатное пюре	5.00	5.00														
	Каша рассыпчатая гречневая			180	10.32	7.31	46.37	292.50	700.15	311.54	17.78	162.99	244.71	5.47			
302//2017	масло сливочное	6.30	6.30														
	каша гречневая	174.60	174.60														
171//2017	крупа гречневая	77.48	77.48														
	масло сливочное	10.91	10.91														
	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	229.80	32.48	17.46	23.44	0.70			
349//2017	сухофрукты	20.00	50.00														
	сахар	20.00	20.00														
	кислота лимонная	0.20	0.20														
	вода	200.00	200.00														
	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48			
6.1.3.2.2	батон нарезной	40.00	40.00														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96			
	хлеб ржаной	30.00	30.00														
	ИТОГО за обед				35.38	35.41	149.81	1072.35	3325.07	1093.90	274.15	515.11	456.96	11.67			
	Полдник																
	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80			
389//2017	сок виноградный	200.00	200.00														
	Пирожки слоенные печеные из дрожжевого теста с фаршем (мясным с луком)			75	10.88	7.09	22.92	198.75	258.80	167.56	16.90	23.71	96.08	1.11			
406//2017	мука на подпыл	1.61	1.61														
	масло растительное	0.25	0.25														
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50														
	тесто дрожжевое	53.75	53.75														
405//2017	мука пшеничная	34.45	34.45														
	сахар	1.83	1.83														
	масло сливочное	1.56	1.56														
	яйцо (меланж)	1.83	1.83														
	соль	0.54	0.54														
	дрожжи	1.02	1.02														
	фарш мясной	31.25	31.25														
457//2017	говядина-42,73	53.41	39.31														
	масло растительное	1.25	1.25														
	лук репчатый-2,98	3.72	3.13														
	мука пшеничная-0,25	0.31	0.31														
	соль	0.31	0.31														
	зелень	0.28	0.22														
	Итого за полдник				11.48	7.49	55.52	335.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.91			
	ВСЕГО за день				70.69	73.22	296.58	2142.08	4631.31	1878.22	824.27	608.71	974.38	17.07			

Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищ
		3	4		Б
1	2	3	4	5	6
	Завтрак	Брутто	Нетто		
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) 200/10/10			200/10/10	6.08
	крупя рисовая	14.00	14.00		
	крупя пшено	19.00	19.00		
	молоко	100.00	100.00		
	вода	65.00	65.00		
	сахар	6.00	6.00		
	масло сливочное	10.00	10.00		
	сахар	10.00	10.00		
6.2.2.2	Хлеб ржаной			20	1.12
	хлеб ржаной	20.00	20.00		
209//2017	Яйца вареные			40	5.08
	яйца	40.00	40.00		
6.1.3.2.2	Батон нарезной			15	1.14
	батон нарезной	15.00	15.00		
	ИТОГО за завтрак				13.42
	Обед				
37//2017	Салат картофельный с квашеной капустой			60	0.90
	капуста квашеная	9.42	6.60		
	морковь	8.28	6.60		
	масло растительное-5	3.00	3.00		
35//2017	салат картофельный	34.20	34.20		
	картофель	39.50	28.73		
	лук репчатый	6.91	5.81		
99//2017	Суп из овощей			250	1.59
	капуста б/к	25.00	20.00		
	картофель	66.75	50.00		
	морковь	12.50	10.00		
	лук репчатый	12.00	10.00		
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50		
	масло растительное	5.00	5.00		
	вода/бульон	187.50	187.50		
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25
266//2017	Бифштекс рубленый с водой			90	17.24
	говядина-175,5	139.25	101.89		
	шпик	16.13	15.28		
	вода	8.49	8.49		
	соль	0.90	0.90		
	масло растительное	8.49	8.49		
326//2017	Соус молочный			30	0.62

	молоко	15.00	15.00		
	масло сливочное	1.65	1.65		
	мука пшеничная	1.65	1.65		
	вода	15.00	15.00		
	сахар	0.30	0.30		
139//2017	Капуста тушеная			150	3.06
	капуста б/к свежая	213.00	171.00		
	масло растительное	6.00	6.00		
	томатное пюре	9.00	9.00		
	морковь	4.50	3.75		
	лук репчатый	7.50	6.00		
	мука пшеничная	1.50	1.50		
	лавровый лист	0.012	0.012		
	сахар	4.50	4.50		
389//2017	Сок абрикосовый			200	1.00
	Сок абрикосовый	200.00	200.00		
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04
	батон нарезной	40.00	40.00		
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68
	хлеб ржаной	30.00	30.00		
	ИТОГО за обед				29.37
	Полдник				
386//2017	Ряженка			200	5.80
	ряженка	206.00	200.00		
422//2017	Булочка ванильная			50	3.95
	мука пшеничная	28.02	28.02		
	мука на подпыл	0.86	0.86		
	сахар	5.74	5.74		
	масло сливочное	3.59	718.20		
	яйцо	0.53	0.53		
	яйцо для смазки	0.27	0.27		
	соль	0.46	0.46		
	дрожжи	0.17	0.17		
	ванилин	0.000	0.00		
	Итого за полдник				9.75
	ВСЕГО за день				52.54

евые вещества (г)		Энергети ческая (ккал)	Химический состав					
Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
11.18	43.46	300.00	361.87	201.64	133.68	37.22	156.72	0.84
0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
4.60	0.28	62.80	536.00	56.00	22.00	4.80	76.80	1.00
0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	3.00	1.80	9.60	0.18
16.44	61.33	448.50	1049.27	302.64	163.48	48.62	264.32	2.66
4.71	5.59	68.34	251.70	205.08	15.26	9.46	26.42	0.41
4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
21.33	0.00	261.51	407.89	172.87	12.40	18.00	154.15	2.51
1.57	2.13	25.14	96.69	24.60	19.75	2.82	15.27	0.06

5.52	11.84	115.50	544.43	505.11	88.13	31.28	61.04	1.25
0.00	25.40	105.60	4.00	490.00	40.00	20.00	36.00	0.40
1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
41.59	89.83	866.24	2214.95	1873.86	226.58	162.55	501.56	12.49
5.00	8.40	102.00	100.00	292.00	248.00	28.00	184.00	0.20
4.06	22.24	141.50	157.40	55.10	11.20	14.20	38.30	0.70
9.06	30.64	243.50	257.40	347.10	259.20	42.20	222.30	0.90
67.09	181.80	1558.24	3521.62	2523.60	649.26	253.37	988.18	16.05

Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
173//2017	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром			200/10	8.64	11.06	54.30	352.00	366.69	261.94	147.07	44.33	221.30	2.37
	крупя пшеничная	50.00	50.00											
	молоко	100.00	100.00											
	вода	60.00	60.00											
	сахар	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
376//2017	Чай с сахаром 180/15			200	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский 16	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
	ИТОГО за завтрак				15.33	18.85	94.62	609.80	720.69	347.67	289.17	60.20	336.93	3.88
	Обед													
24//2017	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым			100	1.10	6.11	4.57	77.70	79.55	246.12	17.74	318.40	8.32	0.76
	помидоры свежие	56.50	48.00											
	огурцы свежие	43.80	35.00											
	лук репчатый	14.30	12.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
103//2017	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2.69	2.84	17.46	118.25	587.30	481.43	29.20	27.28	67.58	1.13
	картофель	100.00	75.00											
	макаронные изделия	10.00	10.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репка	12.00	10.00											
	масло растительное	2.50	2.50											
	вода/бульон	175.00	175.00											
	соль	0.20	0.80											
291//2017	Флов из птицы			250	21.18	13.08	44.67	381.67	1951.67	355.93	57.93	67.55	219.17	2.47
	курица	176.67	120.00											
	крупя рисовая	58.33	58.33											
	лук репчатый	13.33	11.67											
	масло растительное	11.67	11.67											
	морковь	16.67	13.33											
	соль	0.00	0.002											
	томатное пюре	8.33	8.33											
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			200	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
	лимон свежий	8.00	7.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				29.82	23.53	117.27	814.02	2921.71	1188.38	134.27	427.63	356.86	6.15
	Полдник													
1.2.2.7	Снежок			200	5.40	5.00	21.60	158.00	100.00	272.00	252.00	30.00	188.00	0.20
	кефир	207.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыль	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фарш творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				13.08	9.57	45.92	326.33	262.50	342.67	294.33	48.00	263.17	0.95
	ВСЕГО за день				58.23	51.95	257.81	1750.15	3904.90	1878.71	717.78	535.83	956.96	10.99

Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями			250	5.47	4.75	17.96	150.00	353.95	218.83	163.00	26.68	136.88	0.65
	молоко	125.00	125.00											
	вода	105.00	105.00											
	макаронные изделия	20.00	20.00											
	масло сливочное	2.00	2.00											
	сахар	1.50	1.50											
209//2017	Яйца вареные			40	5.08	4.60	0.28	62.80	536.00	56.00	22.00	4.80	76.80	1.00
	яйца	40.00	40.00	40										
382//2017	Какао с молоком			200	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			20	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	20.00	20.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
	ИТОГО за завтрак				16.66	20.52	51.88	472.74	1097.75	514.33	332.00	56.68	357.48	2.82
	Обед													
67//2017	Винегрет овощной			100	1.40	10.04	7.29	125.10	477.20	283.00	31.24	19.53	43.27	0.83
	картофель	28.90	21.00	100										
	свекла	19.10	15.00											
	морковь	12.60	10.00											
	капуста квашеная	21.40	15.00											
	лук репчатый	17.90	15.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
98//2017	Суп крестьянский с крупой			250	1.48	4.92	6.09	76.25	587.30	260.15	35.88	14.18	33.58	0.58
	капуста свежая	37.50	30.00											
	картофель	33.25	25.00											
	крупя рисовая	10.00	10.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	212.50	212.50											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			180	6.55	6.94	36.55	234.86	304.11	44.74	14.57	9.77	45.09	0.98
	макаронные изделия	171.43	171.43											
	масло сливочное	8.57	8.57											
260//2017	Гуляш из говядины			60/65	18.19	20.99	3.61	276.25	1396.25	389.38	27.26	27.54	192.69	3.83
	говядина	133.75	98.75											
	масло растительное	6.25	6.25											
	лук репчатый	15.00	12.50											
	томатное пюре	10.00	10.00											
	мука пшеничная	2.50	2.50											
342//2017	Компот из свежих яблок			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95
	яблоки свежие	45.40	40.00											
	вода	162.00	162.00											
	сахар	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
					32.75	46.53	117.15	1021.96	3089.88	1181.81	139.32	136.40	478.42	14.25
	Полдник													
386//2017	Ряженка			200	5.80	5.00	8.40	102.00	100.00	292.00	248.00	28.00	184.00	0.20
	ряженка	206.00	200.00											
406//2017	Пирожок печеный из слоистого теста с капустой			75	4.64	4.57	24.45	157.50	243.87	98.05	21.22	18.07	49.79	0.92
	яйцо для смазки пирожков	1.25	1.25											
	мука на подъем	1.44	1.44											
	жир для смазки листов	0.21	0.21											
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75											
	мука пшеничная	34.02	34.02											
	сахар	2.37	2.37											
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54											
	вода	16.13	16.13											
	дрожжи	1.02	1.02											
461//2017	фарш из свежей капусты	31.25	31.25											
	капуста б/к свежая	46.88	37.50											
	масло растительное	2.19	2.19											
	яйца	3.13	3.13											
	масло растительное	0.94	0.94											
	зелень (петрушка)	0.44	0.31											
	соль	0.31	0.31											
	Итого за полдник				10.44	9.57	32.85	259.50	343.87	390.05	269.22	46.07	233.79	1.12
	ВСЕГО за день				59.85	76.62	201.88	1754.20	4531.50	2086.19	740.54	239.15	1069.69	18.18

Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10			100/10	20.46	15.48	39.20	378.00	492.26	273.62	273.82	37.18	301.22	0.90
	творог	94.00	92.00											
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00											
	яйцо	2.00	2.00											
	сахар	8.00	8.00											
	сметана	4.00	4.00											
	сухари	4.00	4.00											
	масло сливочное	4.00	4.00											
	молоко сгущенное	10.00	10.00											
173//2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром 150/7.5/7.5			150	6.23	9.84	35.71	256.50	275.24	218.88	112.44	53.12	176.24	1.32
	хлопья овсяные "Геркулес"	33.00	33.00											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	45.00	45.00											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
376//2017	Чай с сахаром 180/15			200	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
2//2017	Бутерброд с джемом абрикосовым 10/25			25	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	джем	15.15	15.00											
	масло сливочное	3.00	3.00											
	хлеб	10.00	10.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
	Итого за завтрак				28.70	27.28	110.19	800.98	901.74	551.47	405.05	97.99	507.27	3.16
	Обед													
45//2017	Салат из белокочанной капусты с морковью (Витаминный)			100	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	капуста б/к	78.88	63.12											
	сахар	4.00	4.00											
	соль	0.01	0.001											
	кислота лимонная	0.24	0.24											
	вода	7.76	7.76											
	морковь	10.00	8.00											
	масло растительное	4.00	4.00											
106//2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00
	картофель	533.00	400.00											
	морковь	50.00	40.00											
	лук репчатый	48.00	40.00											
	томатное пюре	10.00	10.00											
	масло растительное	10.00	10.00											
	бульон/вода	700.00	700.00											
107//2017	фрикадельки рыбные	50.00	50.00											
	минтай	94.00	47.00											
	яйца	2.50	2.50											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	бульон	4.50	4.50											
294//2017	Котлеты рубленые из птицы			100	15.85	15.24	14.80	260.00	2144.18	187.67	54.35	20.18	72.73	3.29
	куриная грудка	154.00	74.00											
	хлеб	18.00	18.00											
	молоко	26.00	26.00											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	6.00	6.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сухари панировочные	10.00	10.00											
331//2017	Соус сметанный с томатом			30	0.53	1.50	2.11	24.03	47.49	31.32	8.77	2.94	8.81	0.12
	сметана	7.50	7.50											
	мука пшеничная	2.25	2.25											
	вода	22.50	22.50											
	томатное пюре	3.00	3.00											
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			180	10.32	7.31	46.37	292.50	700.15	311.54	17.78	162.99	244.71	5.47
	масло сливочное	6.30	6.30											
171//2017	каша гречневая	180.00	180.00											
	крупа гречневая	79.88	79.88											
	масло сливочное	11.25	11.25											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	20.00	20.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.12	0.24	9.88	46.40	87.20	31.20	4.80	4.80	21.20	0.64
	хлеб ржаной	20.00	20.00											
	ИТОГО за обед				32.66	30.25	119.00	889.65	3201.70	885.44	238.18	491.18	390.10	10.42
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80
	сок виноградный	200.00	200.00	200										
424//2017	Булочка домашняя			50	3.64	6.26	21.96	159.00	105.40	52.60	9.90	13.70	35.00	0.65
	мука пшеничная	41.45	41.45											
	мука пшеничная на подпыл	1.32	1.32											
	сахар	9.22	9.22											
	маргарин	9.71	9.71											
	маргарин для смазки	1.29	1.29											
	соль	0.45	0.45											
	дрожжи	0.29	0.29											
	Итого за полдник				4.24	6.66	54.56	295.40	137.40	352.60	49.90	31.70	59.00	1.45
	ВСЕГО за день				65.60	64.18	283.75	1986.03	4240.85	1789.51	693.12	620.87	956.36	15.03

Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У	6						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
171//2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром 150/10/10			150	8.85	9.55	49.84	320.00	569.87	267.84	26.69	140.52	210.35	4.76
	крупа гречневая	71.00	71.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
	соль	0.001	0.001											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			200	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
210//2017	Омлет натуральный			100	6.97	12.41	1.32	144.83	321.21	99.45	51.54	8.07	112.89	1.32
	яйца	51.72	51.72											
	молоко	19.40	19.40											
	масло сливочное	2.59	2.59											
	масло сливочное	6.47	6.47											
	соль	0.39	0.39											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			40	2.24	0.48	19.76	92.80	174.40	62.40	9.60	9.60	42.40	1.28
	хлеб ржаной	40.00	40.00											
	ИТОГО за завтрак				26.13	32.32	98.62	789.47	1355.29	599.74	326.32	179.29	533.04	7.92
	Обед													
24//2017	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым			100	1.10	6.11	4.57	77.70	79.55	246.12	17.74	318.40	8.32	0.76
	помидоры свежие	56.50	48.00											
	огурцы свежие	43.80	35.00											
	лук репчатый	14.30	12.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
99//2017	Суп из овощей			250	1.59	4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
	капуста б/к	25.00	20.00											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
287//2017	Голубцы с мясом и рисом			100	9.26	7.61	15.67	168.52	133.37	361.39	49.45	31.62	118.18	1.11
	капуста свежая	37.50	30.09											
	говядина	25.00	18.52											
	рисовая крупа	2.31	6.94											
	лук репчатый	5.09	4.17											
	масло растительное	1.39	1.39											
	соль	0.00	0.00											
331//2017	соус сметанный с томатом	35.00	35.00											
	сметана	8.75	8.75											
	мука пшеничная	2.63	2.63											
	вода	26.25	26.25											
	томатное пюре	3.50	3.50											
128//2017	Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным			180	4.55	11.41	20.65	209.45	199.75	738.90	51.77	32.22	113.83	1.36
	картофель	191.45	144.00											
	молоко	26.18	24.55											
	масло сливочное	4.91	4.91											
	яйцо	8.18	8.18											
	масло растительное	8.18	8.18											
	масло сливочное	8.18	8.18											
	соль	0.02	0.02											
389//2017	Сок яблочный			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				22.47	33.60	105.96	830.62	1334.92	2062.61	184.02	471.24	463.00	13.90
	Полдник													
385//2017	Молоко кипяченое			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
406//2017	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с джемом			75	4.10	3.74	42.40	219.75	130.10	88.65	14.89	10.95	41.95	1.04
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	жир для смазки листов	0.25	0.25											
	джем	31.25	31.25											
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75											
	мука пшеничная	34.02	34.02											
	сахар	2.37	2.37											
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54											
	вода	16.13	16.13											
	дрожжи	1.02	1.02											
	Итого за полдник				9.90	8.74	52.00	326.75	230.10	380.65	254.89	38.95	221.95	1.24
	ВСЕГО за день				58.49	74.66	256.58	1946.84	2920.31	3043.00	765.22	689.49	1217.98	23.06

Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав						
		3	4		6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак	Брутто	Нетто												
1/2017	Бутерброд с маслом сливочным 10/25			10/25	2.07	6.55	13.03	119.00	132.30	27.04	7.35	3.68	19.69	0.31	
	масло сливочное	9	9												
	хлеб	26	26												
182/2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			200	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38	
	крупя рисовая	23.25	23.25												
	вода	56.25	56.25												
	молоко	75.00	75.00												
	соль	0.01	0.01												
	сахар	12.00	12.00												
14/2017	Масло сливочное			7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02	
382/2017	Какао с молоком			200	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43	
	какао-порошок	3.60	3.60												
	молоко	90.00	90.00												
	вода	99.00	99.00												
	сахар	18.00	18.00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80	
	хлеб ржаной	25.00	25.00												
	ИТОГО за завтрак				11.20	18.25	75.81	512.70	585.33	403.20	254.24	52.91	268.33	1.93	
	Обед														
59/2017	Салат из моркови и яблок			100	1.06	0.17	8.52	39.90	22.00	216.90	23.99	30.39	44.53	1.07	
	морковь	93.80	75.00												
	яблоки свежие	35.70	25.00												
	сахар	1.00	1.00												
82/2017	Борщ с капустой и картофелем			250	1.80	4.92	10.93	103.75	606.13	385.30	49.73	26.13	54.60	1.23	
	свекла	50	40												
	капуста свежая	25	20												
	картофель	27	20												
	морковь	13	10												
	петрушка (корень)	3	3												
	лук репчатый	12	10												
	томатное пюре	8	8												
	масло растительное	5	5												
	сахар	3	3												
	бульон/вода	200	200												
1.4.2.2	Сметана 20%			12	0.30	2.40	0.42	24.60	13.20	10.20	1.20	57.90	122.40	6.78	
234/2017	Котлеты рыбные			100	8.60	7.00	12.01	145.00	954.66	206.14	55.16	27.91	124.44	0.99	
	минтай	140	66												
	хлеб пшеничный	18	18												
	молоко	26	26												
	сухари	10	10												
	масло растительное	10	10												
330/2017	Соус сметанный	63	63												
	сметана	16	16												
	мука пшеничная	5	5												
	вода	47	47												
304/2017	Рис отварной			180	4.38	6.45	44.02	251.64	700.70	48.69	1.64	19.60	73.13	0.63	
	крупя рисовая	64.80	64.80												
	масло сливочное	8.10	8.10												
	соль	0.00	0.002												
349/2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	229.80	32.48	17.46	23.44	0.70	
	сухофрукты	20.00	50.00												
	сахар	20.00	20.00												
	кислота лимонная	0.20	0.20												
	вода	200.00	200.00												
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48	
	батон нарезной	40.00	40.00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96	
	хлеб ржаной	30.00	30.00												
	ИТОГО за обед				21.53	22.51	143.30	872.09	2606.53	1180.63	179.40	191.38	499.94	12.83	
	Полдник														
389/2017	Сок абрикосовый			200	1.00	0.00	25.40	105.60	4.00	490.00	40.00	20.00	36.00	0.40	
	сок абрикосовый	200.00	200.00												
410/2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75	
	мука на подпыл	1.39	1.39												
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20												
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20												
405/2017	Тесто дрожжевое	46.40	46.40												
	мука пшеничная	29.74	29.74												
	сахар	1.58	1.58												
	масло сливочное	1.35	1.35												
	яйцо (меланж)	1.58	1.58												
	соль	0.46	0.46												
	дрожжи	0.88	0.88												
468/2017	Фарш творожный	24.00	24.00												
	творог	21.96	21.74												
	яйцо	0.96	0.96												
	сахар	1.20	1.20												
	мука пшеничная	0.96	0.96												
	ванилин	0.01	0.002												
	Итого за полдник				8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15	
	ВСЕГО за день				41.41	45.33	268.83	1658.73	3358.37	2144.49	515.97	282.29	879.44	15.91	

Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции
		3	4	
1	2	3	4	5
	Завтрак	Брутто	Нетто	
222//2017	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 150/20			150/20
	творог	116	114	
	крупа манная	12	12	
	сахар	12	12	
	яйца	6	6	
	изюм	15	15	
	масло сливочное	6	6	
	ванилин	0.03	0.03	
	сухари	6	6	
	сметана	6	6	
	молоко сгущеное	20	20	
63//2017	Салат из моркови с курагой			60
	морковь	70	56	
	курага	4	6	
	сахар	3	3	
378//2017	Чай с молоком 150/50/15			150/50/15
	сахар	15	15	
	молоко	51	50	
	вода	100	100	
375//2017	<i>чай-заварка</i>	50	50	
	чай	0.50	0.50	
	вода	54	54	
6.1.3.2.2	Батон нарезной			15
	батон нарезной	15.00	15.00	
6.2.2.2	Хлеб ржаной			20
	хлеб ржаной	20.00	20.00	
	ИТОГО за завтрак			
	Обед			
52//2017	Салат из свеклы отварной с маслом			60
	свекла	72.72	57.00	
	масло растительное	3.60	3.60	
	соль	0.00	0.001	
96//2017	Рассольник ленинградский			250
	картофель	100.00	75.00	
	крупа	5.00	5.00	
	морковь	12.50	10.00	
	лук репчатый	6.00	5.00	
	огурцы соленые	16.75	15.00	
	масло растительное	5.00	5.00	
	бульон/вода	187.50	187.50	

1.4.2.2	Сметана 20%			10
226//2017	Рыба отварная с соусом			130
	минтай	246	124	
	морковь	6	4	
	лук репчатый	6	4	
	петрушка (корень)	4	2	
330//2017	<i>соус сметанный:</i>	30	30	
	сметана	8	8	
	мука пшеничная	2	2	
	вода	23	23	
145//2017	Картофель тушеный с луком			150
	картофель	119	89	
	масло растительное	5	5	
	лук репчатый	29	24	
	масло растительное	2	2	
	лавровый лист	0.01	0.01	
331//2017	<i>соус сметанный с томатом</i>	30	30	
	сметана	7.50	7.50	
	мука пшеничная	2.25	2.25	
	вода	22.50	22.50	
	томатное пюре	3.00	3.00	
389//2017	Сок виноградный			200
	сок виноградный	200.00	200.00	
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40
	батон нарезной	40.00	40.00	
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30
	хлеб ржаной	30.00	30.00	
	ИТОГО за обед			
	Полдник			
386//2017	Ряженка			200
	ряженка	206.00	200.00	
429//2017	Булочка веснушка			50
	мука пшеничная	29.93	29.93	
	мука пшеничная на подпыл	0.61	0.61	
	дрожжи	0.27	0.27	
	соль	0.35	0.35	
	сахар	3.57	3.57	
	маргарин	2.70	2.70	
	меланж для смазки	0.29	0.29	
	изюм	1.43	1.43	
	Итого за полдник			
	ВСЕГО за день			

0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
15.36	3.27	3.40	104.00	596.42	261.89	24.36	39.80	185.45	0.81
3.14	10.58	21.11	195.00	582.09	613.94	33.20	28.67	84.69	1.22
0.53	1.50	2.11	24.03	47.49	31.32	8.77	2.94	8.81	0.12
0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80
3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
27.45	27.92	111.87	817.26	2396.22	1937.67	172.95	186.24	543.45	11.76
5.80	5.00	8.40	102.00	100.00	292.00	248.00	28.00	184.00	0.20
3.90	3.06	23.90	139.00	120.00	67.60	11.30	15.20	39.20	0.73
9.70	8.06	32.30	241.00	220.00	359.60	259.30	43.20	223.20	0.93
63.96	56.04	243.94	1744.85	3132.05	3116.83	899.95	323.94	1269.71	15.90

|

|

|

|