

**Согласовано**

Директор МОБУ СОШ

с. Засечное

Т.Д. Муракаева



**Разработано**

ИП Пятаева Т.О.

Т.О. Пятаева



## Примерное 10-дневное меню

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся возрастной категории 7-11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях.

МОБУ СОШ № с. Засечное

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : весна

2024год

Неделя: первая Сезон: весна  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет  
 День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Химический состав					
		3	4		(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	10						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
175//2017	<b>Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба)</b>			150/7,5/7,5	4.56	8.39	32.60	225.00	271.40	151.23	100.26	27.92	117.54	0.63
	крупа рисовая	10.50	10.50											
	крупа пшено	14.25	14.25											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	48.75	48.75											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
389//2017	<b>Сок фруктовый (шт.)</b>			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											
379//2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			180	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	<b>Хлеб ржаной</b>			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	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Сыр (порциями)</b>			10	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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				13.27	14.47	87.21	533.64	582.71	584.54	324.46	59.82	298.64	4.63
	<b>Обед</b>													
45//2017	<b>Помидора свежая (нарезка)</b>			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	помидора свежая	78.88	63.12											
112//2017	<b>Суп с макаронными изделиями и</b>			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	<b>Плов из птицы</b>			200	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97
	курица	141.33	96.00											
	крупа рисовая	46.67	46.67											
	лук репчатый	10.67	9.33											
	масло растительное	9.33	9.33											
	морковь	13.33	10.67											
	соль	0.00	0.001											
	томатное пюре	6.67	6.67											
376//2017	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			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	<b>чай-заварка</b>	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			20	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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				25.35	17.35	106.97	697.05	2579.07	937.57	122.12	103.31	315.90	5.07
	<b>Полдник</b>													
386//2017	<b>Кефир</b>			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	<b>Ватрушка с творогом</b>			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	<b>тесто дрожжевое</b>	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	<b>фарш творожный</b>	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											
	<b>Итого за полдник</b>				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95
	<b>ВСЕГО за день</b>				52.11	41.38	226.50	1499.03	3424.28	1884.77	728.92	209.13	869.71	10.65

Неделя: первая Сезон: весна  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет  
 День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			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	
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>												
223//2017	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>			<b>100/10</b>	<b>14.61</b>	<b>11.06</b>	<b>28.00</b>	<b>270.00</b>	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	10.00	10.00												
377//2017	<b>Чай с лимоном 180/15/7</b>			<b>180/15/7</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>15.20</b>	<b>62.00</b>	<b>1.20</b>	<b>21.30</b>	<b>14.20</b>	<b>2.40</b>	<b>4.40</b>	<b>0.36</b>	
	сахар	15.00	15.00												
	вода	150.00	150.00												
	лимон свежий	8.00	7.00												
375//2017	<b>чай-заварка</b>	<b>50</b>	<b>50</b>												
	чай	0.50	0.50												
	вода	54	54												
2//2017	<b>Бутерброд с джемом 10/15</b>			<b>10/15</b>	<b>1.10</b>	<b>1.76</b>	<b>13.25</b>	<b>73.18</b>	<b>68.55</b>	<b>27.18</b>	<b>4.36</b>	<b>2.73</b>	<b>11.18</b>	<b>0.19</b>	
	джем	9.18	9.09												
	масло сливочное	2.27	2.27												
	хлеб	13.64	13.64												
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>25</b>	<b>1.40</b>	<b>0.30</b>	<b>12.35</b>	<b>58.00</b>	<b>109.00</b>	<b>39.00</b>	<b>6.00</b>	<b>6.00</b>	<b>26.50</b>	<b>0.80</b>	
	хлеб ржаной	25.00	25.00	25											
181//2017	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы</b>			<b>150/7,5/7,5</b>	<b>4.58</b>	<b>8.04</b>	<b>11.35</b>	<b>218.25</b>	<b>269.50</b>	<b>140.99</b>	<b>100.55</b>	<b>15.23</b>	<b>88.64</b>	<b>0.38</b>	
	крупа манная	21.14	21.14												
	молоко	68.18	68.18												
	сахар	7.50	7.50												
	масло сливочное	7.50	7.50												
	вода	51.14	51.14												
	<b>Обед</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>												
75//2017	<b>Икра свекольная</b>			<b>80</b>	<b>1.90</b>	<b>0.08</b>	<b>18.30</b>	<b>148.24</b>	<b>90.08</b>	<b>400.00</b>	<b>47.38</b>	<b>24.12</b>	<b>48.74</b>	<b>1.36</b>	
	свекла	76.56	60.00												
	лук репчатый	16.64	14.00												
	томатное пюре	20.00	20.00												
	масло растительное	6.00	6.00												
	сахар	0.96	0.96												
88//2017	<b>Ши из свежей капусты с</b>			<b>250</b>	<b>1.77</b>	<b>4.95</b>	<b>7.90</b>	<b>89.75</b>	<b>591.60</b>	<b>383.33</b>	<b>49.25</b>	<b>22.13</b>	<b>49.00</b>	<b>0.83</b>	
	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												
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			<b>10</b>	<b>0.25</b>	<b>2.00</b>	<b>0.35</b>	<b>20.50</b>	<b>11.00</b>	<b>8.50</b>	<b>1.00</b>	<b>48.25</b>	<b>102.00</b>	<b>5.65</b>	
259//2017	<b>Жаркое из говядины</b>			<b>200</b>	<b>18.51</b>	<b>20.67</b>	<b>18.95</b>	<b>337.14</b>	<b>1181.14</b>	<b>949.14</b>	<b>34.86</b>	<b>48.55</b>	<b>235.14</b>	<b>4.41</b>	
	говядина	122.29	90.29												
	картофель	152.00	114.29												
	лук репчатый	13.71	11.43												
	томатное пюре	6.86	6.86												
	масло растительное	6.86	6.86												
349//2017	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0.66</b>	<b>0.09</b>	<b>32.01</b>	<b>132.80</b>	<b>7.84</b>	<b>229.80</b>	<b>32.48</b>	<b>17.46</b>	<b>23.44</b>	<b>0.70</b>	
	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	<b>Батон нарезной</b>			<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>1.12</b>	<b>20.56</b>	<b>104.80</b>	<b>171.20</b>	<b>36.80</b>	<b>8.00</b>	<b>4.80</b>	<b>25.60</b>	<b>0.48</b>	
	батон нарезной	40.00	40.00												
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1.68</b>	<b>0.36</b>	<b>14.82</b>	<b>69.60</b>	<b>130.80</b>	<b>46.80</b>	<b>7.20</b>	<b>7.20</b>	<b>31.80</b>	<b>0.96</b>	
	хлеб ржаной	30.00	30.00												
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>27.81</b>	<b>29.27</b>	<b>112.90</b>	<b>902.83</b>	<b>2183.66</b>	<b>2054.37</b>	<b>180.17</b>	<b>172.51</b>	<b>515.72</b>	<b>14.38</b>	
	<b>Полдник</b>														
389//2017	<b>Сок виноградный</b>			<b>200</b>	<b>0.60</b>	<b>0.40</b>	<b>32.60</b>	<b>136.40</b>	<b>32.00</b>	<b>300.00</b>	<b>40.00</b>	<b>18.00</b>	<b>24.00</b>	<b>0.80</b>	
	сок виноградный	200.00	200.00												
406//2017	<b>Пирожок печеный из</b>			<b>75</b>	<b>4.32</b>	<b>1.76</b>	<b>41.67</b>	<b>199.50</b>	<b>186.00</b>	<b>85.95</b>	<b>14.55</b>	<b>17.40</b>	<b>42.60</b>	<b>1.02</b>	
	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	<b>тесто дрожжевое</b>	<b>53.75</b>	<b>53.75</b>												
	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												
	<b>Итого за полдник</b>				<b>4.92</b>	<b>2.16</b>	<b>74.27</b>	<b>335.90</b>	<b>218.00</b>	<b>385.95</b>	<b>54.55</b>	<b>35.40</b>	<b>66.60</b>	<b>1.82</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>54.55</b>	<b>52.60</b>	<b>267.31</b>	<b>1920.16</b>	<b>3201.52</b>	<b>2864.23</b>	<b>555.42</b>	<b>260.81</b>	<b>928.20</b>	<b>18.57</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Химический состав						
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У	6		7	8	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>		<b>Нетто</b>											
210//2017	<b>Омлет натуральный</b>			<b>165</b>	<b>14.86</b>	<b>26.48</b>	<b>2.81</b>	<b>308.96</b>	<b>248.40</b>	<b>132.60</b>	<b>68.72</b>	<b>10.76</b>	<b>150.52</b>	<b>1.76</b>	
	яйцо	110.35	110.35												
	молоко	41.37	41.37												
	масло сливочное	19.31	19.31												
	соль	0.03	0.03												
338//2017	<b>Фрукт сезонного значения</b>			<b>150</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>26.00</b>	<b>278.00</b>	<b>16.00</b>	<b>9.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	
	яблоки	150.00	150.00												
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.00</b>	<b>1.50</b>	<b>3.00</b>	<b>2.40</b>	<b>0.00</b>	<b>3.00</b>	<b>0.02</b>	
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			<b>30</b>	<b>2.28</b>	<b>0.84</b>	<b>15.42</b>	<b>78.60</b>	<b>128.40</b>	<b>27.60</b>	<b>6.00</b>	<b>3.60</b>	<b>19.20</b>	<b>0.36</b>	
	батон нарезной	9.00	9.00												
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>25</b>	<b>1.40</b>	<b>0.30</b>	<b>12.35</b>	<b>58.00</b>	<b>109.00</b>	<b>39.00</b>	<b>6.00</b>	<b>6.00</b>	<b>26.50</b>	<b>0.80</b>	
	хлеб ржаной	25.00	25.00												
376//2017	<b>Чай с сахаром 180/15</b>			<b>180/15</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.00</b>	<b>60.00</b>	<b>0.30</b>	<b>8.60</b>	<b>11.10</b>	<b>1.40</b>	<b>2.80</b>	<b>0.28</b>	
	сахар	15.00	15.00												
	вода	150.00	150.00												
375//2017	<i>чай-заварка</i>	<b>50</b>	<b>50</b>												
	чай	0.50	0.50												
	вода	54	54												
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>19.09</b>	<b>35.29</b>	<b>55.51</b>	<b>618.56</b>	<b>513.60</b>	<b>488.80</b>	<b>110.22</b>	<b>30.76</b>	<b>213.02</b>	<b>5.42</b>	
	<b>Обед</b>														
67//2017	<b>Винегрет овощной</b>			<b>80</b>	<b>1.26</b>	<b>9.04</b>	<b>6.56</b>	<b>112.59</b>	<b>429.48</b>	<b>254.70</b>	<b>28.11</b>	<b>17.58</b>	<b>38.94</b>	<b>0.75</b>	
	картофель	26.01	18.90												
	свекла	17.19	13.50												
	морковь	11.34	9.00												
	капуста квашеная	19.26	13.50												
	лук репчатый	16.11	13.50												
	масло растительное	9.00	9.00												
95//2017	<b>Рассольник домашний</b>			<b>250</b>	<b>2.09</b>	<b>5.09</b>	<b>12.69</b>	<b>114.50</b>	<b>756.15</b>	<b>544.78</b>	<b>39.75</b>	<b>28.08</b>	<b>65.83</b>	<b>1.08</b>	
	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	<b>Сметана 20%</b>			<b>10</b>	<b>0.25</b>	<b>2.00</b>	<b>0.35</b>	<b>20.50</b>	<b>11.00</b>	<b>8.50</b>	<b>1.00</b>	<b>48.25</b>	<b>102.00</b>	<b>5.65</b>	
268//2017	<b>Котлеты из говядины</b>			<b>90</b>	<b>14.85</b>	<b>21.78</b>	<b>12.89</b>	<b>309.60</b>	<b>129.02</b>	<b>177.23</b>	<b>38.83</b>	<b>50.20</b>	<b>169.92</b>	<b>2.52</b>	
	говядина	90.00	66.60												
	хлеб пшеничный	77.40	66.60												
	вода	16.20	16.20												
	сухари	9.00	9.00												
	масло растительное	9.00	9.00												
203//2017	<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>150</b>	<b>5.46</b>	<b>5.79</b>	<b>30.46</b>	<b>195.71</b>	<b>253.43</b>	<b>37.29</b>	<b>12.14</b>	<b>8.14</b>	<b>37.57</b>	<b>0.81</b>	
	макаронные изделия	142.86	142.86												
	масло сливочное	7.14	7.14												
388//2017	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			<b>200</b>	<b>0.68</b>	<b>0.28</b>	<b>20.76</b>	<b>88.20</b>	<b>2.34</b>	<b>10.34</b>	<b>21.34</b>	<b>3.44</b>	<b>3.44</b>	<b>0.63</b>	
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00												
	сахар	20.00	20												
	вода	200.00	200												
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>1.12</b>	<b>20.56</b>	<b>104.80</b>	<b>171.20</b>	<b>36.80</b>	<b>8.00</b>	<b>4.80</b>	<b>25.60</b>	<b>0.48</b>	
	батон нарезной	40.00	40.00												
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1.68</b>	<b>0.36</b>	<b>14.82</b>	<b>69.60</b>	<b>130.80</b>	<b>46.80</b>	<b>7.20</b>	<b>7.20</b>	<b>31.80</b>	<b>0.96</b>	
	хлеб ржаной	30.00	30.00												
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>28.90</b>	<b>36.56</b>	<b>119.34</b>	<b>934.83</b>	<b>1471.54</b>	<b>1035.25</b>	<b>147.46</b>	<b>174.42</b>	<b>471.78</b>	<b>12.98</b>	
	<b>Полдник</b>														
385//2017	<b>Молоко кипяченое</b>			<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>9.60</b>	<b>107.00</b>	<b>100.00</b>	<b>292.00</b>	<b>240.00</b>	<b>28.00</b>	<b>180.00</b>	<b>0.20</b>	
	молоко	211.00	200.00												
422//2017	<b>Булочка ванильная</b>			<b>50</b>	<b>3.95</b>	<b>4.06</b>	<b>22.24</b>	<b>141.50</b>	<b>157.40</b>	<b>55.10</b>	<b>11.20</b>	<b>14.20</b>	<b>38.30</b>	<b>0.70</b>	
	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												
	<b>Итого за полдник</b>				<b>9.75</b>	<b>9.06</b>	<b>31.84</b>	<b>248.50</b>	<b>257.40</b>	<b>347.10</b>	<b>251.20</b>	<b>42.20</b>	<b>218.30</b>	<b>0.90</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>57.74</b>	<b>80.91</b>	<b>206.69</b>	<b>1801.89</b>	<b>2242.54</b>	<b>1871.15</b>	<b>508.88</b>	<b>247.37</b>	<b>903.10</b>	<b>19.30</b>	

Неделя: первая Сезон: весна  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет  
 День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Химический состав					
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	10						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			150/7,5	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.00	24.02	107.70	0.38
	крупа 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			180	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											
389//2017	Сок яблочный (шт.)			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											
6.2.2.2	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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				14.79	19.04	91.39	596.60	666.14	638.90	383.77	63.34	338.44	4.55
	<b>Обед</b>													
47//2017	Салат из квашеной капусты			80	0.97	6.27	7.17	89.12	375.60	238.24	14.82	12.17	33.68	0.55
	Помидора свежая (нарезка)	92.56	64.80	60										
	помидора свежая	9.52	8.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
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			90	11.14	6.34	2.57	111.60	428.78	232.80	54.52	31.31	137.25	0.64
	минтай	147.60	75.60											
	лук репчатый	21.60	18.00											
	молоко	30.00	30.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
128//2017	Картофельное пюре с яйцом и маслом			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13
	картофель	159.55	120.00											
	молоко	21.82	20.45											
	масло сливочное	4.09	4.09											
	яйцо	6.82	6.82											
	масло растительное	6.82	6.82											
	масло сливочное	6.82	6.82											
	соль	0.014	0.014											
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	35.60	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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				26.27	29.02	93.55	812.52	1876.44	1755.66	184.64	123.04	415.72	6.76
	<b>Подник</b>													
1.2.2.2	Йогурт 1,5%			200	8.00	3.00	28.60	180.00	90.00	274.00	224.00	26.00	172.00	0.20
	йогурт	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	<i>тесто дрожжевое</i>	<b>46.40</b>	<b>46.40</b>											
	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	<i>фарш творожный</i>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>											
	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											
	<b>Итого за подник</b>				15.68	7.57	52.92	348.33	252.50	344.67	266.33	44.00	247.17	0.95
	<b>ВСЕГО за день</b>				56.74	55.63	237.85	1757.46	2795.08	2739.22	834.64	230.38	###	12.26

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Химический состав					
		3	4		(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
204//2017	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/10/5			180/10/5	16.58	19.50	41.79	409.64	665.22	85.65	361.62	24.89	247.55	1.51
	макароны отварные	144.00	144.00											
	масло сливочное	4.00	4.00											
	сыр	12.00	10.00											
	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			180	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	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											
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоки	150.00	150.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>22.27</b>	<b>30.30</b>	<b>83.76</b>	<b>700.38</b>	888.83	540.16	500.82	52.49	371.25	4.57
	<b>Обед</b>													
37//2017	Салат картофельный с огурцами			90	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.06	9.55	31.67	0.46
	огурцы соленые	28.00	22.40											
	морковь	11.04	8.80											
	масло растительное	4.00	4.00											
	<i>Салат картофельный</i>													
	картофель	52.67	38.30											
	лук репчатый	9.21	7.75											
106//2017	Суп картофельный с рыбами			250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.95	117.40	284.40	4.40	0.00
	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											
107//2017	<i>фрикадельки рыбные</i>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>											
	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			90	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96
	куриная грудка	138.60	66.60											
	хлеб	16.20	16.20											
	молоко	23.40	23.40											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	5.40	5.40											
	масло сливочное	9.00	9.00											
	сухари панировочные	9.00	9.00											
331//2017	Соус сметанный с томатом			30	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											
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			150	8.60	6.09	38.64	243.75	683.46	299.62	14.82	135.80	203.92	4.56
	масло сливочное	5.25	5.25											
171//2017	<i>каша гречневая</i>	<b>145.50</b>	<b>145.50</b>											
	крупа гречневая	64.57	64.57											
	масло сливочное	9.09	9.09											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	45.96	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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>31.93</b>	<b>31.46</b>	<b>140.14</b>	<b>984.28</b>	2977.16	812.89	261.29	883.29	400.90	10.32
	<b>Полдник</b>													
389//2017	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.11
	сок виноградный	200.00	200.00											
406//2017	Пирожки слоеные печенье из			75	10.88	7.09	22.92	198.75	258.80	167.56	16.90	23.71	96.08	1.11
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	масло растительное	0.25	0.25											
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	<b>53.75</b>	<b>53.75</b>											
	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											
457//2017	<i>фарш мясной</i>	<b>31.25</b>	<b>31.25</b>											
	говядина	53.41	39.31											
	масло растительное	1.25	1.25											
	лук репчатый	3.72	3.13											
	мука пшеничная	0.31	0.31											
	соль	0.31	0.31											
	зелень	0.28	0.22											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>11.48</b>	<b>7.49</b>	<b>55.52</b>	<b>335.15</b>	4156.80	467.56	56.90	41.71	120.00	1.22
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>65.67</b>	<b>69.25</b>	<b>279.42</b>	<b>2019.81</b>	4156.80	1820.61	819.01	577.49	892.30	16.11

Неделя: вторая Сезон: весна  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет  
 День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Химический состав					
		3	4		(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	6						
1	Завтрак	Брутто	Нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173//2017	<b>Каша вязкая молочная из пшенной</b>			150/7,5/7,5	6.48	8.30	40.73	264.00	275.02	196.46	110.30	33.25	165.98	1.78
	крупя пшеничная	37.50	37.50											
	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	<b>Чай с сахаром 180/15</b>			180/15	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	<i>чай-заварка</i>	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
389//2017	<b>Сок яблочный (шт.)</b>		200	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											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			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	<b>Бутерброд с сыром</b>			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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				14.17	16.08	101.25	606.60	641.02	522.18	266.41	57.12	295.61	6.09
	<b>Обед</b>													
21//2017	<b>Огурец свежий (нарезка)</b>			60	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96
	огурец свежий	85.50	60.00											
103//2017	<b>Суп картофельный с вермешелью</b>			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	<b>Плов из птицы</b>			200	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97
	курица	141.33	96.00											
	крупя рисовая	46.67	46.67											
	лук репчатый	10.67	9.33											
	масло растительное	9.33	9.33											
	морковь	13.33	10.67											
	соль	0.00	0.001											
	томатное пюре	6.67	6.67											
377//2017	<b>Чай с лимоном 200/15/7</b>			200/15/7	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	<i>чай-заварка</i>	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				25.44	14.95	111.44	695.89	2471.63	1066.28	126.54	123.07	344.79	5.86
	<b>Полдник</b>													
1.2.2.7	<b>Снежок</b>			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	<b>Ватрушка с творогом</b>			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	<i>тесто дрожжевое</i>	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	<i>фари творожный</i>	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											
	<b>Итого за полдник</b>				13.08	9.57	45.92	326.33	262.50	342.67	294.33	48.00	263.17	0.95
	<b>ВСЕГО за день</b>				52.70	40.61	258.60	1628.83	3375.15	1931.13	687.28	228.18	903.56	12.90

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ет ическ (ккал)	Химический состав					
		3	4		(г)				10	11	12	13	14	15
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
120//2017	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>	<b>4.38</b>	<b>3.80</b>	<b>14.36</b>	<b>120.00</b>	<b>283.16</b>	<b>175.06</b>	<b>130.40</b>	<b>21.34</b>	<b>109.50</b>	<b>0.52</b>
	молоко	100.00	100.00											
	вода	84.00	84.00											
	макаронные изделия	16.00	16.00											
	масло сливочное	1.60	1.60											
	сахар	1.20	1.20											
382//2017	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3.67</b>	<b>3.19</b>	<b>15.82</b>	<b>106.74</b>	<b>55.30</b>	<b>194.71</b>	<b>137.00</b>	<b>19.21</b>	<b>112.10</b>	<b>0.43</b>
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
338//2017	<b>Фрукты сезонного значения</b>			<b>150</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>26.00</b>	<b>278.00</b>	<b>16.00</b>	<b>9.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>
			100.00											
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.00</b>	<b>1.50</b>	<b>3.00</b>	<b>2.40</b>	<b>0.00</b>	<b>3.00</b>	<b>0.02</b>
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			<b>20</b>	<b>1.52</b>	<b>0.56</b>	<b>10.28</b>	<b>52.40</b>	<b>85.60</b>	<b>18.40</b>	<b>4.00</b>	<b>2.40</b>	<b>12.80</b>	<b>0.24</b>
	батон нарезной	20.00	20.00											
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>15</b>	<b>0.84</b>	<b>0.18</b>	<b>7.41</b>	<b>34.80</b>	<b>65.40</b>	<b>23.40</b>	<b>3.60</b>	<b>3.60</b>	<b>15.90</b>	<b>0.48</b>
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>10.89</b>	<b>15.38</b>	<b>57.80</b>	<b>426.94</b>	<b>516.96</b>	<b>692.57</b>	<b>293.40</b>	<b>55.55</b>	<b>264.30</b>	<b>3.89</b>
	<b>Обед</b>													
67//2017	<b>Винегрет овощной</b>			<b>90</b>	<b>1.26</b>	<b>9.04</b>	<b>6.56</b>	<b>112.59</b>	<b>429.48</b>	<b>254.70</b>	<b>28.11</b>	<b>17.58</b>	<b>38.94</b>	<b>0.75</b>
	картофель	26.01	18.90											
	свекла	17.19	13.50											
	морковь	11.34	9.00											
	капуста квашеная	19.26	13.50											
	лук репчатый	16.11	13.50											
	масло растительное	9.00	9.00											
102//2017	<b>Суп картофельный с горохом</b>			<b>250</b>	<b>5.49</b>	<b>5.27</b>	<b>3.34</b>	<b>148.25</b>	<b>591.58</b>	<b>472.83</b>	<b>42.68</b>	<b>35.58</b>	<b>88.10</b>	<b>2.05</b>
	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											
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			<b>10</b>	<b>0.25</b>	<b>2.00</b>	<b>0.35</b>	<b>20.50</b>	<b>11.00</b>	<b>8.50</b>	<b>1.00</b>	<b>48.25</b>	<b>102.00</b>	<b>5.65</b>
259//2017	<b>Азу из говядины</b>			<b>200</b>	<b>18.51</b>	<b>20.67</b>	<b>18.95</b>	<b>337.14</b>	<b>1181.14</b>	<b>949.14</b>	<b>34.86</b>	<b>48.55</b>	<b>235.14</b>	<b>4.41</b>
	говядина	122.29	90.29											
	картофель	152.00	114.29											
	лук репчатый	13.71	11.43											
	томатное пюре	6.86	6.86											
	огурцы маринованные	23.00	20.00											
	масло растительное	6.86	6.86											
342//2017	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>200</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>27.88</b>	<b>114.60</b>	<b>12.02</b>	<b>112.44</b>	<b>14.18</b>	<b>5.14</b>	<b>4.40</b>	<b>0.95</b>
	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	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>1.68</b>	<b>0.36</b>	<b>14.82</b>	<b>69.60</b>	<b>130.80</b>	<b>46.80</b>	<b>7.20</b>	<b>7.20</b>	<b>31.80</b>	<b>0.96</b>
	хлеб ржаной	30.00	30											
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>1.12</b>	<b>20.56</b>	<b>104.80</b>	<b>171.20</b>	<b>36.80</b>	<b>8.00</b>	<b>4.80</b>	<b>25.60</b>	<b>0.48</b>
	батон нарезной	40.00	40.00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>30.39</b>	<b>38.62</b>	<b>92.46</b>	<b>907.48</b>	<b>2527.22</b>	<b>1881.21</b>	<b>136.03</b>	<b>167.09</b>	<b>525.98</b>	<b>15.25</b>
	<b>Полдник</b>													
389//2017	<b>Сок яблочный</b>			<b>200</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.20</b>	<b>84.80</b>	<b>12.00</b>	<b>240.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>
	Сок яблочный	200.00	200.00											
406//2017	<b>Пирожок печеный из слоного</b>			<b>75</b>	<b>4.64</b>	<b>3.27</b>	<b>24.45</b>	<b>157.50</b>	<b>243.87</b>	<b>98.05</b>	<b>21.22</b>	<b>18.07</b>	<b>49.79</b>	<b>0.92</b>
	яйцо для смазки пирожков	1.25	1.25											
	мука на подпыл	1.44	1.44											
	жир для смазки листов	0.21	0.21											
405//2017	<b>тесто дрожжевое</b>	<b>53.75</b>	<b>53.75</b>											
	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	<b>фари из свежей капусты</b>	<b>31.25</b>	<b>31.25</b>											
	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											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>5.64</b>	<b>3.27</b>	<b>44.65</b>	<b>242.30</b>	<b>255.87</b>	<b>338.05</b>	<b>35.22</b>	<b>26.07</b>	<b>63.79</b>	<b>3.72</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>46.92</b>	<b>57.26</b>	<b>194.91</b>	<b>1576.72</b>	<b>3300.64</b>	<b>2911.82</b>	<b>464.64</b>	<b>248.70</b>	<b>854.08</b>	<b>22.85</b>

Неделя: вторая Сезон: весна  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет  
 День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав						
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
								6							7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>												
223//2017	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>			100/10	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												
	крупя 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	<b>Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев</b>			150/7,5/7,5	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	<b>Чай с сахаром 180/15</b>			180/15	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	<i>чай-заварка</i>	45	45												
38357	<i>Масло сливочное</i>	10	10												
	<i>масло сливочное</i>	10	10												
	чай	0.45	0.45												
	вода	49	49												
2//2017	<b>Бутерброд с джемом</b>			15/10	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	33.18	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	<b>Хлеб ржаной</b>			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	33.40	3.60	3.60	15.90	0.48	
	хлеб ржаной	15.00	15.00												
	<b>Обед</b>														
37//2017	<b>Салат картофельный с квашеной капустой</b>			80	1.19	6.27	7.46	91.12	335.60	273.44	20.35	12.61	35.23	0.55	
	капуста квашеная	12.56	8.80												
	морковь	11.04	8.80												
	масло растительное-5	4.00	4.00												
35//2017	<i>салат картофельный</i>	45.60	45.60												
	картофель	39.50	28.73												
	лук репчатый	6.91	5.81												
106//2017	<b>Суп картофельный с рыбой</b>			250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00	
	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												
107//2017	<i>фрикадельки рыбные</i>	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												
290//2017	<b>Птица, тушенная в соусе</b>			80/20	10.49	10.49	3.16	149.40	570.20	154.04	27.29	14.57	71.10	0.63	
	курица	196.20	135.00												
	масло растительное	3.60	3.60												
331//2017	<i>соус сметанный с томатом</i>	45.00	45.00												
	сметана	11.250	11.250												
	мука пшеничная	3.38	3.38												
	вода	33.75	33.75												
	томатное пюре	4.50	4.50												
302//2017	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>			150	8.60	6.09	38.64	243.75	583.46	289.62	14.82	135.83	283.92	4.56	
	масло сливочное	5.25	5.25												
171//2017	<i>каша гречневая</i>	145.50	145.50												
	крупя гречневая	64.57	64.57												
	масло сливочное	9.09	9.09												
388//2017	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0.68	0.28	20.76	88.20	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63	
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00												
	сахар	20.00	20												
	вода	200.00	200												
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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												
	<b>ИТОГО за обед</b>				27.87	27.39	120.79	852.87	1801.35	877.74	216.40	462.85	375.56	7.81	
	<b>Полдник</b>														
389//2017	<b>Сок виноградный</b>			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												
424//2017	<b>Булочка домашняя</b>			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												
	<b>Итого за полдник</b>				4.24	6.66	54.56	295.40	137.40	352.60	49.90	31.70	59.00	1.45	
	<b>ВСЕГО за день</b>				54.97	56.91	274.34	1841.25	2699.84	1703.52	593.11	581.91	855.70	12.17	

Неделя: вторая Сезон: весна  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет  
 День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Химический состав						
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>												
171//2017	<b>Каша гречневая с молоком</b>			150/10	8.33	8.99	46.91	301.18	536.35	252.08	25.12	132.25	197.98	4.48	
	крупа гречневая	71.00	71.00												
	масло сливочное	10.00	10.00												
	сахар	10.00	10.00												
	соль	0.001	0.001												
379//2017	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			180	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	<b>Омлет натуральный</b>			75	6.97	12.41	1.32	144.82	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76	
	яйцо	51.72	51.72												
	молоко	19.39	19.39												
	масло сливочное	9.05	9.05												
	соль	0.02	0.02												
3//2017	<b>Бутерброд с сыром</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			40	2.24	0.48	19.76	92.80	174.40	62.40	9.60	9.60	42.40	1.28	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				25.61	31.76	95.69	770.64	1248.97	617.13	341.93	173.72	558.29	8.08	
	<b>Обед</b>														
24//2017	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>			80	0.88	4.89	3.65	62.16	63.64	196.90	14.19	13.96	24.08	0.61	
	свекла	85.00	76.00												
	чернослив	5.00	5.00												
	масло растительное	4.80	4.80												
99//2017	<b>Суп из овощей</b>			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	<b>Сметана 20%</b>			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65	
294//2017	<b>Котлеты рубленные из птицы</b>			90	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96	
	куриная грудка	138.60	66.60												
	хлеб	16.20	16.20												
	молоко	23.40	23.40												
	соль	0.002	0.002												
	масло подсолнечн	5.40	5.40												
	масло сливочное	9.00	9.00												
	сухари панировочные	9.00	9.00												
203//2017	<b>Макаронные изделия отварные с</b>			150	5.46	5.79	30.46	195.71	253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81	
	макаронные изделия	142.86	142.86												
	масло сливочное	7.14	7.14												
389//2017	<b>Напиток из яблок и апельсина</b>			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	
	апельсины	7.5	7.5												
	яблоки	7.5	7.5												
	вода	200	200												
	сахар	15.00	15.00												
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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												
	<b>ИТОГО за обед</b>				28.16	32.85	112.51	866.82	3169.08	1119.29	140.29	129.27	349.78	15.05	
	<b>Полдник</b>														
385//2017	<b>Молоко кипяченое</b>			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	<b>Пирожки сладкие печеные из</b>			75	4.10	3.74	42.40	219.75	130.10	88.65	14.89	15.29	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	<b>тесто дрожжевое</b>	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												
	<b>Итого за полдник</b>				9.90	8.74	52.00	326.75	230.10	380.65	254.89	43.29	221.95	1.24	
	<b>ВСЕГО за день</b>				63.67	73.36	260.19	1964.21	4648.14	2117.07	737.11	346.27	1130.02	24.37	

Неделя: вторая Сезон: весна  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет  
 День: пятница

№ 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							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1/2017	<b>Завтрак</b> Бутерброд с маслом сливочным 10/25	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	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	<b>Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром</b>			150/7,5	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупа рисовая	23.25	23.25											
	вода	56.25	56.25											
	молоко	75.00	75.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	7.50	7.50											
14/2017	<b>Масло сливочное</b>			7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
338/2017	<b>Фрукт сезонного значения</b>			150	0.40	0.30	10.30	47.00	14.00	55.00	19.00	12.00	16.00	2.30
	яблоки	150.00	150.00											
382/2017	<b>Какао с молоком</b>			180	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	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				11.60	18.55	86.11	559.70	599.33	588.20	273.24	64.91	284.33	4.23
	<b>Обед</b>													
37/2017	<b>Салат картофельный с огурцами</b>			80	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	37.86	18.55	31.67	0.46
	огурцы соленые	28.00	22.40											
	морковь	11.04	8.80											
	масло растительное	4.00	4.00											
	<i>Салат картофельный</i>													
	картофель	52.67	38.30											
	лук репчатый	9.21	7.75											
82/2017	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>			250	1.80	4.92	10.93	103.75	606.13	385.30	49.73	24.13	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	<b>Сметана 20%</b>			12	0.30	2.40	0.42	24.60	13.20	10.20	1.20	57.90	122.40	6.78
268/2017	<b>Биточки из говядины</b>			90	14.85	21.78	12.89	309.60	129.02	177.23	38.83	50.20	169.92	2.52
	говядина	90.00	66.60											
	хлеб пшеничный	77.40	66.60											
	вода	16.20	16.20											
	сухари	9.00	9.00											
	масло растительное	9.00	9.00											
128/2017	<b>Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным</b>			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13
	картофель	159.55	120.00											
	молоко	21.82	20.45											
	масло сливочное	4.09	4.09											
	яйцо	6.82	6.82											
	масло растительное	6.82	6.82											
	масло сливочное	6.82	6.82											
	соль	0.014	0.014											
349/2017	<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0.66	0.09	6.40	132.80	7.84	229.80	32.48	3.49	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	<b>Батон нарезной</b>			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	<b>Хлеб ржаной</b>			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											
	<b>ИТОГО за обед</b>				26.97	40.31	90.05	951.62	1242.25	1675.40	199.78	200.88	558.23	14.65
	<b>Подник</b>													
389/2017	<b>Сок абрикосовый</b>			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	<b>Ватрушка с творогом</b>			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	<b>тесто дрожжевое</b>	<b>46.40</b>	<b>46.40</b>											
	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	<b>фари творожный</b>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>											
	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											
	<b>Итого за подник</b>				8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15
	<b>ВСЕГО за день</b>				47.26	63.42	225.88	1785.26	2008.00	2794.27	555.35	303.78	953.73	20.03