

Согласовано

Директор МОБУ СОШ

с. Засечное

Г.Д. Муракаева



Разработано

ИП Пятаева Т.О.

Т.О. Пятаева



Примерное 10-дневное меню

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в период осенних каникул (возрастная категория 7-11 лет, 12 лет и старше) 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 : осень

2024 год

Неделя: первая
Сезон: осень - зима
Возрастная категория: 7-11 лет и старше

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											
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба)			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	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок фруктовый	200.00	200.00											
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											
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
	масло сливочное	10.00	10.00											
	ИТОГО за завтрак				11.03	18.77	87.34	563.64	503.21	578.74	238.86	56.32	251.64	4.55
	Обед													
49//2017	Салат витаминный (2 вариант)			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	капуста белокачанная	18.41	14.7											
	морковь	11.05	8.82											
	лук зеленый	7.35	5.88											
	перец сладкий	14.7	8.82											
	горошек консервированный	18.11	11.76											
	сахар	3	3											
	масло растительное	4	4											
112//2017	Суп лапша домашняя			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			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	Чай с сахаром 200/7,5			200/7,5	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	7.50	7.50											
	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	1.68	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				25.35	17.35	106.97	697.05	2579.07	937.57	122.12	103.31	315.90	5.07
	Полдник													
1.2.2.7	Сок фруктовый			200	5.40	5.00	21.60	158.00	100.00	272.00	252.00	30.00	188.00	0.20
	сок фруктовый	207.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			100	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				52.11	41.38	226.50	1499.03	3424.28	1884.77	728.92	209.13	869.71	10.65

Неделя: первая. Вторник
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Химический состав								
		3	4		(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
					Б	Ж	У	6								7	8
	Завтрак	Брут	Нетт														
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком			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														
	круп 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														
494/2017	Чай с лимоном 200/7,5/7,5			200/7,5/7,5	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36			
	сахар	7.50	7.50														
	вода	200.00	200.00														
	лимон свежий	8.00	7.50														
375//2017	чай-заварка	50	50														
	чай	0.50	0.50														
	вода	54	54														
Feb-04	Бутерброд с джемом			40	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														
109/2013	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														
328	Каша молочная манная			150/7,5/7,5	4.58	8.04	11.35	218.25	269.50	140.99	100.55	15.23	88.64	0.38			
	круп манная	21.14	21.14														
	молоко	68.18	68.18														
	вода	51.14	51.14														
	сахар	4.09	4.09														
	масло сливочное	7.50	7.50														
	сахар	7.50	7.50														
	ИТОГО за завтрак				22.22	21.58	89.95	728.43	825.86	701.91	336.70	61.92	356.88	4.57			
	Обед																
75//2017	Икра свекольная			60	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96			
	свекла	76.6	60														
	лук репчатый	16.6	14														
	томатное пюре	20	20														
	масло растительное	5	5														
	сахар	1.00	1.00														
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														
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			
259//2017	Жаркое из говядины			200	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41			
	говядина	122.29	90.29														
	картофель	152.00	114.29														
	лук репчатый	13.71															
	томатное пюре	6.86	6.86														
	масло растительное	6.86	6.86														
348//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														
111/2013	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														
109/2013	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				27.81	29.27	112.90	902.83	2183.66	2054.37	180.17	172.51	515.72	14.38			
	Полдник																
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80			
	Сок фруктовый	200.00	200.00														
406//2017	Пирожок печеный из дрожжевого сдобного теста с повидлом			100	4.32	1.76	41.67	199.50	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				4.92	2.16	74.27	335.90	218.00	385.95	54.55	35.40	66.60	1.82			
	ВСЕГО за день				54.55	52.60	267.31	1920.16	3201.52	2864.23	555.42	260.81	928.20	18.57			

Неделя: первая. Среда
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Химический состав					
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	6						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
210//2017	Омлет натуральный			165	14.86	26.48	2.81	308.96	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76
	яйцо	110.35	110.35											
	молоко	41.37	41.37											
	масло сливочное	19.31	19.31											
	соль	0.03	0.03											
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
	яблоко	150.00	150.00											
15//2017	Сыр (порциями)			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											
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	9.00	9.00											
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 200/7,5			200/7,5	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	7.50	7.50											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
	ИТОГО за завтрак				21.41	38.24	55.51	654.56	594.60	497.60	198.22	34.26	263.02	5.52
	Обед													
67//2017	Винигрет овощной			60	1.26	9.04	6.56	112.59	429.48	254.70	28.11	17.58	38.94	0.75
	картофель	17	14.35											
	свекла	11.23	8.82											
	морковь	7.41	6.88											
	огурцы соленые	11.05	8.82											
	капуста квашеная	12.59	8.82											
	лук репчатый	10.53	8.82											
	масло растительное	5.00	5.00											
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%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
268//2017	Котлеты из говядины			100	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											
203//2017	Макаронные изделия			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 растительное	7.14	7.14											
388//2017	Напиток из плодов			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	Батон нарезной			50	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											
	Соус красный основной			30										
	томатная паста	7.00	7.00											
	мука	3.00	3.00											
	вода	25.00	25.00											
	масло сливочное	3.00	3.00											
	соль	1.00	1.00											
	сахар	1.00	1.00											
	ИТОГО за обед				28.90	36.56	119.34	934.83	1471.54	1035.25	147.46	174.42	471.78	12.98
	Полдник													
1.2.2.7	Снежок			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок фруктовый	200.00	200.00											
422//2017	Булочка ванильная			100	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				57.74	80.91	206.69	1801.89	2242.54	1871.15	508.88	247.37	903.10	19.30

Неделя: первая . Четверг

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			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
	Завтрак	Брутто	Нетто											
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с			200/7,5/7,5	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											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
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											
389//2017	Сок фруктовый (штг.)			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											
	ИТОГО за завтрак				15.89	20.81	104.64	669.78	734.70	666.09	388.13	66.07	349.62	4.74
	Обед													
47//2017	Салат из моркови с яблоком			60	0.97	6.27	7.17	89.12	375.60	238.24	14.82	12.17	33.68	0.55
	морковь	55.17	46.87											
	яблоки свежие	21.00	15.62											
	сахар	1.00	1.00											
	масло растительное	4.80	4.80											
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	11.14	6.34	2.57	111.60	428.78	232.80	54.52	31.31	137.29	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			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			50	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				26.27	29.02	93.55	812.52	1876.44	1755.66	184.54	123.04	415.72	6.76
	Полдник													
1.2.2.2	Сок фруктовый			200	8.00	3.00	28.60	180.00	90.00	274.00	224.00	26.00	172.00	0.20
	Сок фруктовый	200.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			100	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	<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											
	Итого за полдник				15.68	7.57	52.92	348.33	252.50	344.67	266.33	44.00	247.17	0.95
	ВСЕГО за день				56.74	55.63	237.85	1757.46	2795.08	2739.22	834.64	230.38	####	12.26

Неделя: первая. Пятница
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (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	Брут	Нетт											
204//2017	Макаронные изделия запеченные с сыром 200/10			200/10	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			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	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
	яблоко	150.00	150.00											
	ИТОГО за завтрак				22.27	30.30	83.76	700.38	888.83	540.16	500.82	52.49	371.25	4.57
	Обед													
30//2017	Салат "Стенной" из разных			60	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46
	картофель	17	15											
	морковь	15	13											
	огурцы соленые	12	10											
	лук репчатый	10.00	8.00											
	горошек зеленый	9.00	8.00											
	масло растительное	4.00	4.00											
106//2017	Суп картофельный с рыбой			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	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	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											
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			150/7,5	8.60	6.09	38.64	243.75	583.46	259.62	14.82	135.83	203.93	4.56
	масло сливочное	5.25	5.25											
171//2017	каша гречневая	145.50	145.50											
	крупа гречневая	64.57	64.57											
	масло сливочное	7.50	7.50											
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			50	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				31.93	31.46	140.14	984.28	2977.16	812.89	261.29	483.29	400.98	10.32
	Полдник													
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок фруктовый	200.00	200.00											
406//2017	Пирожки сладные печеные из дрожжевого теста с фаршем			100	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	тесто дрожжевое	53.75	53.75											
	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	фарш мясной	31.25	31.25											
	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											
	Итого за полдник				11.48	7.49	55.52	335.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.22
	ВСЕГО за день				65.67	69.25	279.42	2019.81	4156.80	1820.61	819.01	577.49	892.30	16.11

Неделя: **вторая**. Понедельник
 Сезон: **осень-зима**
 Возрастная категория: **7-11 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав						
		Брутт	Нетт		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
								6							7
	Завтрак	Брутт	Нетт												
173//2017	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром			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	
	крупка 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	Чай с сахаром 200/15			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												
389//2017	Сок фруктовый (шт.)		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	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	14.40	13.50												
	масло сливочное	4.50	4.50												
	хлеб	27.00	27.00												
	ИТОГО за завтрак				15.27	17.85	114.51	679.78	709.57	549.37	270.76	59.86	306.79	6.28	
	Обед														
21//2017	Салат с морковью и яблоком			60	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96	
	масло растительное	6	6												
	морковь	85.50	60.00												
103//2017	Суп картофельный с вермешелью			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	Плов из птицы			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												
	крупка 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	Чай с лимоном 200/15/7			200/7	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	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				25.44	14.95	111.44	695.89	2471.63	1066.28	126.54	123.07	344.79	5.86	
	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			100	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				13.08	9.57	45.92	326.33	262.50	342.67	294.33	48.00	263.17	0.95	
	ВСЕГО за день				52.70	40.61	258.60	1628.83	3375.15	1931.13	687.28	228.18	903.56	12.90	

Неделя : вторая. Вторник
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетический (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
	Завтрак	Брутто	Нетто											
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями			200	4.38	3.80	14.36	120.00	283.16	175.06	130.40	21.34	109.50	0.52
	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	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											
338//2017	Фрукты сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
			150.00											
14//2017	Масло сливочное			15	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				10.89	15.38	57.80	426.94	516.96	692.57	293.40	55.55	264.30	3.89
	Обед													
47//2017	Винигрет овощной			60	0.97	6.27	7.17	89.12	375.60	238.24	14.82	12.17	33.68	0.55
	свкла	30.20	25.00											
	картофель	30.00	26.00											
	морковь	30.50	25.00											
	огурцы соленые	11.44	10.00											
	масло растительное	4.80	4.80											
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											
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
259//2017	Азу из говядины			200	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41
	говядина	122.29	90.29											
	картофель	152.00	114.29											
	лук репчатый	13.71												
	томатное пюре	6.86	6.86											
	огурцы маринованные	23.00	20.00											
	масло растительное	6.86	6.86											
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											
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											
	ИТОГО за обед				30.39	38.62	92.46	907.48	2527.22	1881.21	136.03	167.09	525.98	15.25
	Полдник													
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок фруктовый	200.00	200.00											
406//2017	Пирожок печеный из сдобного теста			100	4.64	3.27	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 подпыл	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	фари 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				5.64	3.27	44.65	242.30	255.87	338.05	35.22	26.07	63.79	3.72
	ВСЕГО за день				46.92	57.26	194.91	1576.72	3300.04	2911.82	464.64	248.70	854.08	22.85

Неделя: **вторая**. Среда
 Сезон: **осень-зима**
 Возрастная категория: **7-11 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав						
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
								6							7
Завтрак		Брутто	Нетто												
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным			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												
	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			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//201	Чай с сахаром 200/15			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//201	чай-заварка	45	45												
	чай	0.45	0.45												
	вода	49	49												
2//2017	Бутерброд с джемом			15/10	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			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				23.85	22.86	119.20	777.78	773.09	713.29	340.81	95.38	435.21	5.70	
	Обед														
30//2017	Салат из белокачанной капусты			60	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46	
	капуста белокачанная	95.80	54.37												
	лук зеленый	11.04	8.80												
	масло растительное	4.00	4.00												
106//201	Суп картофельный с рыбными			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//201	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												
290//201	Птица, тушенная в соусе			100	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//201	соус сметанный с томатом	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//201	Каша рассыпчатая гречневая			150	8.60	6.09	38.64	243.75	583.46	259.62	14.82	135.83	203.93	4.56	
	масло сливочное	5.25	5.25												
171//201	каша гречневая	145.50	145.50												
	крупа гречневая	64.57	64.57												
	масло сливочное	9.09	9.09												
388//201	Напиток из плодов шиповника			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	Батон нарезной			20	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				27.87	27.39	120.79	852.87	1801.35	877.74	216.40	462.85	375.50	7.81	
	Полдник														
389//201	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	
	Сок фруктовый	200.00	200.00												
424//201	Булочка домашняя			100	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				54.97	56.91	274.34	1841.25	2699.84	1703.63	593.11	581.91	855.70	12.17	

Неделя: вторая. Четверг
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическ (ккал)	Химический состав						
		3	4		5	6	7		8	9	10	11	12	13	14
								Б							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак	Брутто	Нетто												
171//2017	Каша гречневая рассыпчатая с			150/10	8.33	8.99	46.91	301.18	536.35	252.08	25.12	132.25	197.98	4.48	
	крупя 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			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	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	
389//2017	Сок фруктовый (шт.)		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												
	ИТОГО за завтрак				26.61	31.76	115.89	855.44	1260.97	857.13	355.92	181.72	572.30	10.88	
	Обед														
20//2017	Икра свекольная			60	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96	
	свекла	76.56	60.00												
	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	
294//2017	Котлеты рубленые из птицы			100	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			30	0.88	2.50	3.51	46.05	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												
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			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	Напиток из яблок и апельсина			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	Батон нарезной			50	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				28.16	32.85	112.51	866.82	3169.08	1119.29	140.29	129.27	349.78	15.05	
	Полдник														
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												
406//2017	Пирожки слобные печеные из дрожжевого теста			100	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	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	43.29	221.95	1.24	
	ВСЕГО за день				63.67	73.36	260.19	1964.21	4648.14	2117.07	737.11	346.27	1130.02	24.37	

Неделя: **вторая**
Сезон: **осень-зима**
Возрастная категория: **7-11 лет и старше**
День: **пятница**

№ рецепта	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
								10						
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1//2017	Бутерброд с маслом сливочным			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			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											
	масло сливочное	7.50	7.50	7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.30	10.30	47.00	14.00	155.00	19.00	12.00	16.00	2.30
	яблоки	150.00	150.00											
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											
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				13.92	21.50	86.11	595.70	680.34	567.01	361.24	68.41	334.33	4.34
	Обед													
20//2017	Салат из квашеной капусты			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	масло растительное	6	6											
	капуста квашеная	85.50	60.00											
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
268//2017	Биточки из говядины			100	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											
	Соус красный основной			30										
	томатная паста	7.00	7.00											
	мука	3.00	3.00											
	вода	25.00	25.00											
	масло сливочное	3.00	3.00											
	соль	1.00	1.00											
	сахар	1.00	1.00											
128//2017	Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным			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	Компот из сухофруктов			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	Батон нарезной			50	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				26.97	40.31	90.05	951.62	1242.25	1675.40	199.78	200.88	558.23	14.65
	Полдник													
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	сок фруктовый	200.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			100	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				8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15
	ВСЕГО за день				47.26	63.42	225.88	1785.26	2008.08	2794.27	555.35	303.78	953.73	20.03