

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 питанием учащихся в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в период летних каникул (возрастная категория 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: лето.

2024 г.

Неделя: вторая. Суббота
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ реп.	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											
204//2017	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/10/5			200/10/5	16.58	19.50	41.79	99.64	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	57.40	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	24.80	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											
	ИТОГО за завтрак				22.27	30.30	83.76	90.38	888.83	540.16	500.82	52.49	371.25	4.57
	Обед													
45//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 свежая	62.6	55.00											
	морковь	6.66	6.00											
	кислота лимонная	1.00	1.00											
	сахар	3.00	3.00											
	масло растительное	4.00	4.00											
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		11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
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											
304//2017	Рис отварной			150	8.60	6.09	38.64	143.78	583.46	259.62	14.82	135.83	203.93	4.56
	крупа рисовая	55.00	55.00											
	масло сливочное	5.25	5.25											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	112.80	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	98.18	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 слоенные печеные из дрожжевого теста с фаршем (мясным с			75	10.88	7.09	22.92	198.71	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>	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	<i>фарш мясной</i>	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	205.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.22
	ВСЕГО за день				65.67	69.25	279.42	205.15	4156.80	1820.61	819.01	577.49	892.30	16.11

Неделя вторая. Четверг
Сезон: лето
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		Б	Ж	У		9	10	11	12	13	14
								5						
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
	крупка 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	Салат из свежих огурцов			60	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96
	огурцы свежие	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	**	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 печенье из дрожжевого теста			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	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 лето
Возрастная категория 7-11 лет и старше
День пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая я (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											
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
	яблоко	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	Помидора свежая (нарезка)			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	Помидора свежая	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			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											
	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

Неделя: вторая. Среда
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		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											
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 сахаром			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 редиса			60	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46
	редис	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			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				54.97	56.91	274.34	1841.25	2699.84	1703.63	593.11	581.91	855.70	12.17

Неделя : вторая. Вторник

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическ (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											
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	Салат из свежих огурцов и помидор			60	0.97	6.27	7.17	89.12	375.60	238.24	14.82	12.17	33.68	0.55
	помидора свежая	30.20	25.00											
	огурцы свежие	30.50	25.00											
	лук репчатый	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	Лзу 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 слоеного теста			75	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	<i>тесто дрожжевое</i>	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	<i>фарш из свежей капусты</i>	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. Понедельник
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав							
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
								6							7	8
	Завтрак	Брутто	Нетто													
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	Огурец свежий (нарезка)			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	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			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				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: первая . Четверг

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав							
		3	4		5	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	Брут	Нетто													
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с			150	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													
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 (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													
	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 свежих огурцов и помидор			60	0.97	6.27	7.17	89.12	375.60	238.24	14.82	12.17	33.68	0.55		
	помидора свежая	30.20	25.00													
	огурцы свежие	30.50	25.00													
	лук репчатый	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													
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 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			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	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>место 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>фарш 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: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рецеп.	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
Завтрак		Брут	Нетт													
204//2017	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/10/5			200/10/5	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			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		
	яблоки	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 из редиса			60	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46		
	редис	95.80	54.37													
	лук зеленый	11.04	8.80													
	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													
331//2017	Соус сметанный			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	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	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			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 сладкие печеные из дрожжевого теста с фаршем			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	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: первая. Среда

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		(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			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
	яблоки	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 200/15			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											
ИТОГО за завтрак														
					21.41	38.24	55.51	654.56	594.60	497.60	198.22	34.26	263.02	5.52
Обед														
22//2017	Салат из свежих помидор			60	1.26	9.04	6.56	112.59	429.48	254.70	28.11	17.58	38.94	0.75
	помидора свежая	75.50	60.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
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														
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											
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														
					57.74	80.91	206.69	1801.89	2242.54	1871.15	508.88	247.37	903.10	19.30

Неделя: первая. Вторник

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рецепта	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
Завтрак														
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											
	крупка 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 200/15/7			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											
111/2017	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											
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	25										
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
	крупка 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														
20//2017	Салат из свежих огурцов			60	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96
	огурцы свежие	76.56	60.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
142/2013	Ши 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 слоеного теста с повидлом			75	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
Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		9	Na	K	Ca	Mg	P
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
	крупя рисовая	10.50	10.50											
	крупя 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													
20//2017	Помидора свежая (нарезка)			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	Помидора свежая	85.50	60.00											
112//2017	Суп с макаронными изделиями и			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											
	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											
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	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	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 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. Воскресенье
Сезон лето
Возрастная категория 7-11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергет (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												
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			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	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												
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														
45//2017	Салат из белокачанной капусты			60	0,60	4,81	1,88		67,21	105,90	17,86	10,55	31,67	0,46	
	капуста белокачанная свежая	62,6	55,00												
	морковь	6,66	6,00												
	кислота лимонная	1,00	1,00												
	сахар	3,00	3,00												
	масло растительное	4,00	4,00												
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%			12	0,30	2,40	0,42	24,60	13,20	10,20	1,20	57,90	122,40	6,78	
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												
290//2017	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//2017	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												
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												
388//2017	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	104,50	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//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												
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				54,97	56,91	274,34	1841,25	2699,84	1703,63	593,11	581,91	855,70	12,17	

Неделя первая
Сезон лето
Возрастная категория: 7-11 лет и старше
День: суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетика (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											
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											
181//2017	Каша гречневая жидкая молочная из гречневой крупы			150/10	8.33	8.99	46.91	301.18	536.35	252.08	25.12	132.25	197.98	4.48
	крупка гречневая	71.00	71.00											
	молоко	90.00	90.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
	соль	0.001	0.001											
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													
27//2017	Салат из свежих помидоров со сладким перцем			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	Масло растительное	4.00	4.00											
	Лук зеленый	9.00	8.00											
	Перец сладкий	15.33	15.00											
	Помидора свежая	56.00	50.00											
82//2017	Борщи 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	Тефтели из говядины (2-й вариант)			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											
	крупка рисовая	5.00	5.00											
	хлеб пшеничный	77.40	66.60											
	вода	16.20	16.20											
	сахари	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											
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			150	5.46	5.79	30.46		253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81
	макаронные изделия	142.86	142.86											
	масло растительное	7.14	7.14											
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				26.97	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			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											
	меданж 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 (меданж)	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				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

Неделя вторая Воскресенье
Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ (к)	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											
210//2017	Омлет натуральный			165	14.86	26.48	2.81	***	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		26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоки	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		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		109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200	0.07	0.02	15.00		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											
	ИТОГО за завтрак				21.41	38.24	55.51	***	594.60	497.60	198.22	34.26	263.02	5.52
	Обед													
27//2017	Салат из свежих помидоров со сладким			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	Масло растительное	4.00	4.00											
	Лукзеленый	9.00	8.00											
	Перец сладкий	15.33	15.00											
	Помидора свежая	56.00	50.00											
142//2013	Щи из свежей капусты с			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
268//2017	Тефтели из говядины (2-й вариант)			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											
	крупа рисовая	5.00	5.00											
	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											
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			150	5.46	5.79	30.46	***	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 шиповника			200	0.68	0.28	20.76		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	***	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		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	***	1471.54	1035.25	147.46	174.42	471.78	12.98
	Подник													
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											
422//2017	Булочка ванильная			50	3.95	4.06	22.24	***	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 подник				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	963.10	19.30