

**Согласовано**



Директор МОБУ СОШ

с. Засечное

Г.Д. Муракаева

**Разработано**



ИП Пятаева Т.О.

Т.О. Пятаева

## **Примерное 14-дневное меню**

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся возрастной категории 12-18 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 : осень

2024 год

Неделя: первая

Сезон: осень Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса продукта (гр/мл) |              | Масса порции | Пищевые |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Химический состав |         |        |        |        |      |
|-----------|--|------------------------|--------------|--------------|---------|-------|--------|--------------------------------|-------------------|---------|--------|--------|--------|------|
|           |  | Брутто                 | Нетто        |              | (г)     |       |        |                                | Na                | K       | Ca     | Mg     | P      | Fe   |
|           |  |                        |              |              | Б       | Ж     | У      | 10                             |                   |         |        |        |        |      |
| 1         | 2  | 3                      | 4            | 5            | 6       | 7     | 8      | 9                              | 10                | 11      | 12     | 13     | 14     | 15   |
|           | <b>Завтрак</b>   | <b>Брутто</b>          | <b>Нетто</b> |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 175//2017 | <b>Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) 200/10/10</b> |                        |              | 200/10/10    | 6.08    | 11.18 | 43.46  | 300.00                         | 361.87            | 201.64  | 133.68 | 37.22  | 156.72 | 0.84 |
|           | крупя рисовая  | 14.00                  | 14.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | крупя пшено  | 19.00                  | 19.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | молоко   | 100.00                 | 100.00       |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | вода   | 65.00                  | 65.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | сахар  | 6.00                   | 6.00         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | масло сливочное  | 10.00                  | 10.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | сахар  | 10.00                  | 10.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 379//2017 | <b>Кофейный напиток с молоком</b>                              |                        |              | 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   | <b>Хлеб ржаной</b>   |                        |              | 25           | 1.40    | 0.30  | 12.35  | 58.00                          | 109.00            | 39.00   | 6.00   | 6.00   | 26.50  | 0.80 |
|           | хлеб ржаной  | 25.00                  | 25.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 6.1.3.2.2 | <b>Батон нарезной</b>  |                        |              | 25           | 1.14    | 0.42  | 7.71   | 39.30                          | 64.20             | 13.80   | 3.00   | 1.80   | 9.60   | 0.18 |
|           | батон нарезной   | 15.00                  | 15.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 209//2017 | <b>Яйцо отварное</b>   |                        |              | 40           | 3.00    | 3.83  | 0.00   | 46.80                          | 81.00             | 8.80    | 88.00  | 3.50   | 50.00  | 0.10 |
|           | Яйцо отварное  | 40.00                  | 40.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | <b>ИТОГО за завтрак</b>  |                        |              |              | 14.47   | 18.14 | 77.87  | 534.64                         | 661.18            | 394.95  | 343.88 | 61.12  | 323.82 | 2.04 |
|           | <b>Обед</b>  |                        |              |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 20//2017  | <b>Помидора свежая ( нарезка )</b>                             |                        |              | 100          | 1.31    | 3.25  | 6.47   | 60.40                          | 161.30            | 250.00  | 24.97  | 15.09  | 28.31  | 0.47 |
|           | помидора свежая  | 116.92                 | 100.00       |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 112//2017 | <b>Суп-лапша домашняя</b>                                      |                        |              | 250          | 2.57    | 2.78  | 15.69  | 109.00                         | 586.40            | 360.63  | 29.50  | 23.80  | 57.73  | 1.00 |
|           | вермишель  | 12.50                  | 12.50        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | картофель  | 66.75                  | 50.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | морковь  | 12.50                  | 10.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | лук репчатый   | 12.00                  | 10.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | масло растительное   | 2.50                   | 2.50         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | томатное пюре  | 2.50                   | 2.50         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | вода/бульон  | 212.50                 | 212.50       |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 291//2017 | <b>Плов из птицы</b>   |                        |              | 250          | 21.18   | 13.08 | 44.67  | 381.67                         | 1951.67           | 355.93  | 57.93  | 67.55  | 219.17 | 2.47 |
|           | курица   | 176.67                 | 120.00       |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | крупя рисовая  | 58.33                  | 58.33        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | лук репчатый   | 13.33                  | 11.67        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | масло растительное   | 11.67                  | 11.67        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | морковь  | 16.67                  | 13.33        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | соль   | 0.00                   | 0.00         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | томатное пюре  | 8.33                   | 8.33         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 376//2017 | <b>Чай с сахаром 200/15</b>                                    |                        |              | 200/15       | 0.07    | 0.02  | 14.63  | 58.50                          | 0.29              | 8.39    | 10.82  | 1.37   | 2.73   | 0.27 |
|           | сахар  | 15.00                  | 15.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | вода   | 135.00                 | 135.00       |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 375//2017 | <b>чай-заварка</b>   | 45                     | 45           |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | чай  | 0.45                   | 0.45         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | вода   | 49                     | 49           |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 6.1.3.2.2 | <b>Батон нарезной</b>  |                        |              | 40           | 3.04    | 1.12  | 20.56  | 104.80                         | 171.20            | 36.80   | 8.00   | 4.80   | 25.60  | 0.48 |
|           | батон нарезной   | 40.00                  | 40.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 6.2.2.2   | <b>Хлеб ржаной</b>   |                        |              | 20           | 1.12    | 0.24  | 9.88   | 46.40                          | 87.20             | 31.20   | 4.80   | 4.80   | 21.20  | 0.64 |
|           | хлеб ржаной  | 20.00                  | 20.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>   |                        |              |              | 29.29   | 20.49 | 112.26 | 762.27                         | 2958.07           | 1043.16 | 136.30 | 117.44 | 354.80 | 5.33 |
|           | <b>Полдник</b>   |                        |              |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 386//2017 | <b>Кефир</b>   |                        |              | 200          | 5.80    | 5.00  | 8.00   | 100.00                         | 100.00            | 292.00  | 240.00 | 28.00  | 180.00 | 0.20 |
|           | Кефир  | 205.00                 | 200.00       |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 410//2017 | <b>Ватрушка с творогом</b>                                     |                        |              | 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 | <b>тесто дрожжевое</b>   | 46.40                  | 46.40        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | мука пшеничная   | 29.74                  | 29.74        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | сахар  | 1.58                   | 1.58         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | масло сливочное  | 1.35                   | 1.35         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | яйцо (меланж)  | 1.58                   | 1.58         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | соль   | 0.46                   | 0.46         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | дрожжи   | 0.88                   | 0.88         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
| 468//2017 | <b>фари творожный</b>  | 24.00                  | 24.00        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | творог   | 21.96                  | 21.74        |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | яйцо   | 0.96                   | 0.96         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | сахар  | 1.20                   | 1.20         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | мука пшеничная   | 0.96                   | 0.96         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | ванилин  | 0.01                   | 0.00         |              |         |       |        |                                |                   |         |        |        |        |      |
|           | <b>Итого за полдник</b>  |                        |              |              | 13.48   | 9.57  | 32.32  | 268.33                         | 262.50            | 362.67  | 282.33 | 46.00  | 255.17 | 0.95 |
|           | <b>ВСЕГО за день</b>   |                        |              |              | 57.25   | 48.20 | 222.45 | 1565.24                        | 3881.74           | 1800.77 | 762.52 | 224.56 | 933.79 | 8.32 |

День :  
вторник

| День:<br>понедельник | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>продукта<br>(гр/мл) |              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энерг<br>ет<br>(ккал) | Химический состав |                |               |               |               |              |    |
|----------------------|---|------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----|
|                      |   | 3                            | 4            |                 | Б                       | Ж            | У             |                       | 9                 | Na             | K             | Ca            | Mg            | P            | Fe |
|                      |   |                              |              |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 1                    | 2   | 3                            | 4            | 5               | 6                       | 7            | 8             | 9                     | 10                | 11             | 12            | 13            | 14            | 15           |    |
|                      | <b>Завтрак</b>  | <b>Брутто</b>                | <b>Нет</b>   |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 223//2017            | <b>Запеканка из творога со<br/>сгущенным молоком</b>      |                              |              | 100/10          | 14.61                   | 11.06        | 28.00         | 270.00                | 351.61            | 195.44         | 195.59        | 26.56         | 215.16        | 0.64         |    |
|                      | творог  | 94.00                        | 92.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | крупа манная/мука пшеничная                               | 6.00                         | 6.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | яйцо  | 2.00                         | 2.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | сахар   | 8.00                         | 8.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | сметана   | 4.00                         | 4.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | сухари  | 4.00                         | 4.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | масло сливочное   | 4.00                         | 4.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | молоко сгущенное  | 10.00                        | 10.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 377//2017            | <b>Чай с лимоном 200/15/7</b>                             |                              |              | 200/15/7        | 0.12                    | 0.02         | 13.83         | 56.41                 | 1.09              | 19.38          | 12.92         | 2.18          | 4.00          | 0.33         |    |
|                      | сахар   | 15.00                        | 15.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | вода  | 200.00                       | 200.00       |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | лимон свежий  | 8.00                         | 7.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>  | <b>45</b>                    | <b>45</b>    |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | чай   | 0.45                         | 0.45         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | вода  | 49                           | 49           |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 2//2004              | <b>Бутерброд с джемом 10/15</b>                           |                              |              | 40              | 1.10                    | 1.76         | 13.25         | 73.18                 | 68.55             | 27.18          | 4.36          | 2.73          | 11.18         | 0.19         |    |
|                      | джем  | 20.00                        | 20.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | масло сливочное   | 5.00                         | 5.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | хлеб  | 15.00                        | 15.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>  |                              |              | 25              | 1.40                    | 0.30         | 12.35         | 58.00                 | 109.00            | 39.00          | 6.00          | 6.00          | 26.50         | 0.80         |    |
|                      | хлеб ржаной   | 25.00                        | 25.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 181//2017            | <b>Каша жидкая молочная из манной<br/>крупы 150/10/10</b> |                              |              | 150/10/10       | 4.17                    | 7.31         | 10.32         | 198.41                | 245.00            | 128.18         | 91.41         | 13.84         | 80.58         | 0.34         |    |
|                      | крупа манная  | 21.14                        | 21.14        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | молоко  | 68.18                        | 68.18        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | вода  | 51.14                        | 51.14        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | сахар   | 4.09                         | 4.09         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | масло сливочное   | 0.45                         | 0.45         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | сахар   | 0.45                         | 0.45         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | <b>ИТОГО за завтрак</b>                                   |                              |              |                 | <b>21.40</b>            | <b>20.44</b> | <b>77.75</b>  | <b>656.01</b>         | <b>775.25</b>     | <b>409.18</b>  | <b>310.28</b> | <b>51.31</b>  | <b>337.43</b> | <b>2.30</b>  |    |
|                      | <b>Обед</b>   |                              |              |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 75//2017             | <b>Икра свекольная</b>                                    |                              |              | 100             | 2.37                    | 0.10         | 22.87         | 185.30                | 112.60            | 500.00         | 59.22         | 30.14         | 60.92         | 1.70         |    |
|                      | свекла  | 84.70                        | 72.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | лук репчатый  |                              |              |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | томатное пюре   |                              |              |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | масло растительное  | 28.80                        | 23.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | сахар   | 6.00                         | 6.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 88//2017             | <b>Ши из свежей капусты с<br/>картофелем</b>              |                              |              | 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              | <b>Сметана 20%</b>  |                              |              | 10              | 0.25                    | 2.00         | 0.35          | 20.50                 | 11.00             | 8.50           | 1.00          | 48.25         | 102.00        | 5.65         |    |
| 259//2017            | <b>Жаркое по-домашнему</b>                                |                              |              | 250             | 23.14                   | 25.84        | 23.69         | 421.43                | 1601.43           | 1186.43        | 43.57         | 60.69         | 293.93        | 5.51         |    |
|                      | говядина  | 152.86                       | 112.86       |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | картофель   | 190.00                       | 142.86       |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | лук репчатый  | 17.14                        | 14.29        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | томатное пюре   | 8.57                         | 8.57         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | масло растительное  | 8.57                         | 8.57         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 349//2017            | <b>Компот из сухофруктов</b>                              |                              |              | 200             | 0.66                    | 0.09         | 32.01         | 132.80                | 7.84              | 229.80         | 32.48         | 17.46         | 23.44         | 0.70         |    |
|                      | сухофрукты  | 20.00                        | 50.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | сахар   | 20.00                        | 20.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | кислота лимонная  | 0.20                         | 0.20         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | вода  | 200.00                       | 200.00       |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 6.1.3.2.2            | <b>Батон нарезной</b>                                     |                              |              | 40              | 1.52                    | 0.56         | 10.28         | 52.40                 | 85.60             | 18.40          | 4.00          | 2.40          | 12.80         | 0.24         |    |
|                      | батон нарезной  | 20.00                        | 20.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>  |                              |              | 30              | 1.12                    | 0.24         | 9.88          | 46.40                 | 87.20             | 31.20          | 4.80          | 4.80          | 21.20         | 0.64         |    |
|                      | хлеб ржаной   | 20.00                        | 20.00        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | <b>ИТОГО за обед</b>                                      |                              |              |                 | <b>30.83</b>            | <b>33.78</b> | <b>106.99</b> | <b>948.58</b>         | <b>2497.27</b>    | <b>2357.66</b> | <b>194.32</b> | <b>185.87</b> | <b>563.29</b> | <b>15.26</b> |    |
|                      | <b>Полдник</b>  |                              |              |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 389//2017            | <b>Сок виноградный</b>                                    |                              |              | 200             | 0.24                    | 0.40         | 32.60         | 136.40                | 32.00             | 300.00         | 40.00         | 18.00         | 24.00         | 0.80         |    |
|                      | сок виноградный   | 200.00                       | 200.00       |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 406//2017            | <b>Пирожок печеный из дрожжевого</b>                      |                              |              | 100             | 4.61                    | 1.76         | 41.67         | 142.98                | 186.00            | 85.95          | 14.55         | 17.40         | 42.60         | 1.02         |    |
|                      | яйцо для смазки пирожков                                  | 1.50                         | 1.50         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | мука на подпыл  | 1.61                         | 1.61         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | жир для смазки листов                                     | 0.25                         | 0.25         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | повидло   | 31.56                        | 31.56        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
| 405//2017            | <b>тесто дрожжевое</b>                                    | <b>53.75</b>                 | <b>53.75</b> |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | мука пшеничная  | 34.02                        | 34.02        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | сахар   | 2.37                         | 2.37         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | масло сливочное   | 1.02                         | 1.02         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | яйцо (меланж)   | 0.00                         | 0.00         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | соль  | 0.54                         | 0.54         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | вода  | 16.13                        | 16.13        |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | дрожжи  | 1.02                         | 1.02         |                 |                         |              |               |                       |                   |                |               |               |               |              |    |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                                   |                              |              |                 | <b>4.85</b>             | <b>2.16</b>  | <b>74.27</b>  | <b>279.38</b>         | <b>218.00</b>     | <b>385.95</b>  | <b>54.55</b>  | <b>35.40</b>  | <b>66.60</b>  | <b>1.82</b>  |    |
|                      | <b>ВСЕГО за день</b>                                      |                              |              |                 | <b>57.07</b>            | <b>56.38</b> | <b>259.00</b> | <b>1883.96</b>        | <b>3490.52</b>    | <b>3152.79</b> | <b>559.15</b> | <b>272.57</b> | <b>967.32</b> | <b>19.39</b> |    |

Неделя: первая Среда  
Сезон: осень Возрастная категория: 12-18 лет

| День:<br>понедельник | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса продукта<br>(гр/мл) |              | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>(ккал) | Химический состав |         |        |        |         |       |
|----------------------|--|---------------------------|--------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------|-------------------|---------|--------|--------|---------|-------|
|                      |  |                           |              |              | (г)              |       |        |                          | Na                | K       | Ca     | Mg     | P       | Fe    |
|                      |  |                           |              |              | Б                | Ж     | У      |                          | 10                | 11      | 12     | 13     | 14      | 15    |
| 1                    | 2  | 3                         | 4            | 5            | 6                | 7     | 8      | 9                        | 10                | 11      | 12     | 13     | 14      | 15    |
| <b>Завтрак</b>       |  | <b>Брутто</b>             | <b>Нетто</b> |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 210//2017            | <b>Омлет натуральный</b>   |                           |              | 100          | 18.59            | 33.10 | 3.52   | 386.21                   | 248.40            | 265.21  | 137.45 | 21.52  | 301.03  | 3.52  |
|                      | яйцо   | 137.93                    | 137.93       |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | молоко   | 51.72                     | 51.72        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | масло сливочное  | 24.14                     | 24.14        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | соль   | 0.03                      | 0.03         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 173//2017            | <b>Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром</b> |                           |              | 150/7,5/7,5  | 8.64             | 11.06 | 54.30  | 352.00                   | 366.69            | 261.94  | 147.07 | 44.33  | 221.30  | 2.37  |
|                      | крупка пшеничная   | 35.00                     | 35.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | молоко   | 75.00                     | 75.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | вода   | 40.00                     | 40.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | сахар  | 4.00                      | 4.00         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | масло сливочное  | 7.50                      | 7.50         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | сахар  | 7.50                      | 7.50         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 14//2017             | <b>Масло сливочное</b>   |                           |              | 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            | <b>Батон нарезной</b>  |                           |              | 30           | 2.28             | 0.84  | 15.42  | 78.60                    | 128.40            | 27.60   | 6.00   | 3.60   | 19.20   | 0.36  |
|                      | батон нарезной   | 30.00                     | 30.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>   |                           |              | 25           | 1.40             | 0.30  | 12.35  | 58.00                    | 109.00            | 39.00   | 6.00   | 6.00   | 26.50   | 0.80  |
|                      | хлеб ржаной  | 25.00                     | 25.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 376//2017            | <b>Чай с сахаром 200/15</b>                                      |                           |              | 200/15       | 0.07             | 0.02  | 14.63  | 58.50                    | 0.29              | 8.39    | 10.82  | 1.37   | 2.73    | 0.27  |
|                      | сахар  | 15.00                     | 15.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | вода   | 135.00                    | 135.00       |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>   | 45                        | 45           |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | чай  | 0.45                      | 0.45         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | вода   | 49                        | 49           |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | <b>ИТОГО за завтрак</b>  |                           |              |              | 22.42            | 41.51 | 46.05  | 647.31                   | 487.59            | 343.20  | 162.67 | 32.49  | 352.46  | 4.97  |
| <b>Обед</b>          |  |                           |              |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 67//2017             | <b>Салат витаминный (2 вариант)</b>                              |                           |              | 100          | 1.40             | 10.04 | 7.29   | 125.10                   | 477.20            | 283.00  | 31.24  | 19.53  | 43.27   | 0.83  |
|                      | капуста белокачанная   | 31.30                     | 25.00        | 100          |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | морковь  | 18.80                     | 15.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | лук зеленый  | 12.50                     | 10.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | перец сладкий  | 25.00                     | 15.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | горошек или кукуруза   | 30.80                     | 20.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | сахар  | 5.00                      | 5.00         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | вода кипяченая   | 5.00                      | 5.00         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | кислота лимонная   | 0.01                      | 0.01         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | масло растительное   | 6.00                      | 6.00         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 95//2017             | <b>Рассольник ленинградский</b>                                  |                           |              | 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              | <b>Сметана 20%</b>   |                           |              | 12.5         | 0.31             | 2.50  | 0.44   | 25.63                    | 13.75             | 10.63   | 1.25   | 60.31  | 127.50  | 7.06  |
| 279//2017            | <b>Тефтели (2 вариант)</b>                                       |                           |              | 100          | 16.50            | 24.20 | 14.32  | 344.00                   | 143.36            | 196.62  | 43.14  | 55.78  | 188.80  | 2.80  |
|                      | говядина   | 100.00                    | 74.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | хлеб пшеничный   | 86.00                     | 74.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | крупка рисовая   | 8.00                      | 8.00         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | вода   | 18.00                     | 18.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | сухари   | 10.00                     | 10.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | масло растительное   | 10.00                     | 10.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 203//2017            | <b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>                      |                           |              | 180          | 6.55             | 6.94  | 36.55  | 234.86                   | 304.11            | 44.74   | 14.57  | 9.77   | 45.09   | 0.98  |
|                      | макаронные изделия   | 171.43                    | 171.43       |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | масло сливочное  | 8.57                      | 8.57         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 376//2017            | <b>Чай с сахаром 200/15</b>                                      |                           |              | 200/15       | 0.07             | 0.02  | 14.63  | 58.50                    | 0.29              | 8.39    | 10.82  | 1.37   | 2.73    | 0.27  |
|                      | сахар  | 15.00                     | 15.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | вода   | 135.00                    | 135.00       |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>   | 45                        | 45           |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | чай  | 0.45                      | 0.45         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | вода   | 49                        | 49           |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 6.1.3.2.2            | <b>Батон нарезной</b>  |                           |              | 40           | 3.04             | 1.12  | 20.56  | 104.80                   | 171.20            | 36.80   | 8.00   | 4.80   | 25.60   | 0.48  |
|                      | батон нарезной   | 40.00                     | 40.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>   |                           |              | 30           | 1.68             | 0.36  | 14.82  | 69.60                    | 130.80            | 46.80   | 7.20   | 7.20   | 31.80   | 0.96  |
|                      | хлеб ржаной  | 30.00                     | 30.00        |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | <b>ИТОГО за обед</b>   |                           |              |              | 31.92            | 40.66 | 128.66 | 1021.49                  | 1543.71           | 1107.60 | 159.24 | 199.76 | 532.58  | 15.05 |
| <b>Полдник</b>       |  |                           |              |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 385//2017            | <b>Молоко кипяченое</b>  |                           |              | 200          | 5.80             | 5.00  | 9.60   | 107.00                   | 100.00            | 292.00  | 240.00 | 28.00  | 180.00  | 0.20  |
|                      | молоко   | 211.00                    | 200.00       |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
| 422//2017            | <b>Булочка ванильная</b>   |                           |              | 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         |              |                  |       |        |                          |                   |         |        |        |         |       |
|                      | <b>Итого за полдник</b>  |                           |              |              | 9.75             | 9.06  | 31.84  | 248.50                   | 257.40            | 347.10  | 251.20 | 42.20  | 218.30  | 0.90  |
|                      | <b>ВСЕГО за день</b>   |                           |              |              | 65.18            | 93.00 | 219.79 | 1990.47                  | 2357.25           | 1825.07 | 577.48 | 277.17 | 1114.53 | 21.11 |

| День:<br>понедельник | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>продукта<br>(гр/мл) |              | Масса<br>порции | пищевые<br>вещества |       |        | Энерг<br>ет<br>ическ<br>(ккал) | Химический состав |         |        |        |         |      |
|----------------------|--|------------------------------|--------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------|---------|--------|--------|---------|------|
|                      |  |                              |              |                 | (г)                 |       |        |                                | Na                | K       | Ca     | Mg     | P       | Fe   |
|                      |  |                              |              |                 | Б                   | Ж     | У      |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 1                    | 2  | 3                            | 4            | 5               | 6                   | 7     | 8      | 9                              | 10                | 11      | 12     | 13     | 14      | 15   |
|                      | <b>Завтрак</b>                                 | <b>Брутто</b>                | <b>Нетто</b> |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 182//2017            | <b>Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром</b> |                              |              | 250/10/10       | 5.10                | 10.72 | 43.40  | 291.00                         | 362.09            | 178.78  | 130.39 | 30.12  | 138.14  | 0.50 |
|                      | крупя рисовая                                  | 28.18                        | 28.18        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | вода   | 75.00                        | 75.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | молоко   | 100.00                       | 100.00       |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | соль   | 0.01                         | 0.01         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | сахар  | 10.00                        | 10.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | масло сливочное                                | 10.00                        | 10.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 382//2017            | <b>Какао с молоком</b>                         |                              |              | 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   | 103.00                       | 103.00       |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | вода   | 99.00                        | 99.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | сахар  | 18.00                        | 18.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 3//2017              | <b>Бутерброд с сыром</b>                       |                              |              | 30/15           | 5.22                | 7.47  | 13.35  | 141.30                         | 244.71            | 38.34   | 125.28 | 8.51   | 86.40   | 0.44 |
|                      | сыр российский                                 | 14.40                        | 13.50        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | масло сливочное                                | 4.50                         | 4.50         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | хлеб   | 27.00                        | 27.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>                             |                              |              | 25              | 0.84                | 0.18  | 7.41   | 34.80                          | 65.40             | 23.40   | 3.60   | 3.60   | 15.90   | 0.48 |
|                      | хлеб ржаной                                    | 15.00                        | 15.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | <b>ИТОГО за завтрак</b>                        |                              |              |                 | 14.83               | 21.56 | 79.98  | 573.84                         | 727.50            | 435.23  | 396.27 | 61.43  | 352.54  | 1.85 |
|                      | <b>Обед</b>                                    |                              |              |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 24//2017             | <b>Салат из свежих помидори огурцов</b>        |                              |              | 100             | 1.22                | 7.84  | 8.96   | 111.40                         | 469.50            | 297.80  | 18.52  | 15.21  | 42.10   | 0.68 |
|                      | помидора свежая                                | 56.50                        | 48.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | огурцы свежие                                  | 43.80                        | 35.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | лук репчатый                                   | 14.30                        | 12.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | масло растительное                             | 6.00                         | 6.00         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 102//2017            | <b>Суп картофельный с горохом</b>              |                              |              | 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            | <b>Рыба припущенная в молоке</b>               |                              |              | 100             | 12.37               | 7.04  | 2.85   | 124.00                         | 476.43            | 258.67  | 60.57  | 34.79  | 152.55  | 0.71 |
|                      | минтай   | 164.00                       | 84.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | лук репчатый-20                                | 24.00                        | 20.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | молоко 25,6                                    | 33.33                        | 33.33        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | масло растительное-5,6                         | 6.67                         | 6.67         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 128//2017            | <b>Картофельное пюре</b>                       |                              |              | 180             | 4.55                | 11.41 | 20.65  | 209.45                         | 199.75            | 738.90  | 51.77  | 32.22  | 113.83  | 1.36 |
|                      | картофель                                      | 191.45                       | 144.00       |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | молоко   | 26.18                        | 24.55        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | масло сливочное                                | 4.91                         | 4.91         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | яйцо   | 8.18                         | 8.18         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | масло растительное                             | 8.18                         | 8.18         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | масло сливочное                                | 8.18                         | 8.18         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | соль   | 0.016                        | 0.016        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 377//2017            | <b>Чай с лимоном 200/15/7</b>                  |                              |              | 200/15/7        | 0.12                | 0.02  | 13.83  | 56.41                          | 1.09              | 19.38   | 12.92  | 2.18   | 4.00    | 0.33 |
|                      | сахар  | 15.00                        | 15.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | вода   | 200.00                       | 200.00       |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | лимон свежий                                   | 8.00                         | 7.00         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>                             | 45                           | 45           |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | чай  | 0.45                         | 0.45         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | вода   | 49                           | 49           |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 6.1.3.2.2            | <b>Батон нарезной</b>                          |                              |              | 40              | 3.04                | 1.12  | 20.56  | 104.80                         | 171.20            | 36.80   | 8.00   | 4.80   | 25.60   | 0.48 |
|                      | батон нарезной                                 | 40.00                        | 40.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>                             |                              |              | 30              | 1.68                | 0.36  | 14.82  | 69.60                          | 130.80            | 46.80   | 7.20   | 7.20   | 31.80   | 0.96 |
|                      | хлеб ржаной                                    | 30.00                        | 30.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | <b>ИТОГО за обед</b>                           |                              |              |                 | 28.51               | 33.20 | 99.06  | 882.10                         | 2051.27           | 1964.23 | 202.92 | 134.93 | 458.38  | 7.19 |
|                      | <b>Полдник</b>                                 |                              |              |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 386//2017            | <b>Кефир</b>                                   |                              |              | 200             | 5.80                | 5.00  | 8.00   | 100.00                         | 100.00            | 292.00  | 240.00 | 28.00  | 180.00  | 0.20 |
|                      | Кефир  | 205.00                       | 200.00       |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 410//2017            | <b>Ватрушка с творогом</b>                     |                              |              | 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            | <b>тесто дрожжевое</b>                         | 46.40                        | 46.40        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | мука пшеничная                                 | 29.74                        | 29.74        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | сахар  | 1.58                         | 1.58         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | масло сливочное                                | 1.35                         | 1.35         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | яйцо (меланж)                                  | 1.58                         | 1.58         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | соль   | 0.46                         | 0.46         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | дрожжи   | 0.88                         | 0.88         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
| 468//2017            | <b>фарш творожный</b>                          | 24.00                        | 24.00        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | творог   | 21.96                        | 21.74        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | яйцо   | 0.96                         | 0.96         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | сахар  | 1.20                         | 1.20         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | мука пшеничная                                 | 0.96                         | 0.96         |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | ванилин  | 0.01                         | 0.002        |                 |                     |       |        |                                |                   |         |        |        |         |      |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                        |                              |              |                 | 13.48               | 9.57  | 32.32  | 268.33                         | 262.50            | 362.67  | 282.33 | 46.00  | 255.17  | 0.95 |
|                      | <b>ВСЕГО за день</b>                           |                              |              |                 | 56.83               | 64.33 | 211.35 | 1724.27                        | 3041.27           | 2762.12 | 881.52 | 242.36 | 1066.09 | 9.99 |

Неделя: первая Пятница  
 Сезон: осень Возрастная категория: 12-18 лет

| День:<br>понедельник | Прием пищи, наименование блюда             | Масса            |               | Масса порции | пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Химический состав |         |        |        |        |       |
|----------------------|--|------------------|---------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------|---------|--------|--------|--------|-------|
|                      |  | продукта (гр/мл) |               |              | (г)              |       |        |                                | Na                | K       | Ca     | Mg     | P      | Fe    |
|                      |  |                  |               |              | Б                | Ж     | У      |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 1                    | 2  | 3                | 4             | 5            | 6                | 7     | 8      | 9                              | 10                | 11      | 12     | 13     | 14     | 15    |
|                      | <b>Завтрак</b>                             | <b>Брутто</b>    | <b>Нетто</b>  |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 204//2017            | <b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> |                  |               | 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                          | 160.00           | 160.00        |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | масло сливочное                            | 5.00             | 5.00          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | сыр  | 12.00            | 10.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | соль                                       | 0.002            | 0.002         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 14//2017             | <b>Масло сливочное</b>                     |                  |               | 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            | <b>Батон нарезной</b>                      |                  |               | 30           | 1.97             | 0.73  | 13.36  | 68.12                          | 85.60             | 18.40   | 4.00   | 2.40   | 12.80  | 0.24  |
|                      | батон нарезной                             | 30.00            | 30.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 379//2017            | <b>Кофейный напиток с молоком</b>          |                  |               | 200          | 3.13             | 2.65  | 15.78  | 99.59                          | 45.11             | 131.71  | 113.20 | 12.60  | 81.00  | 0.12  |
|                      | кофейный напиток                           | 4.50             | 4.50          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | вода                                       | 108.00           | 108.00        |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | сахар                                      | 18.00            | 18.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | молоко                                     | 90.00            | 90.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>                         |                  |               | 15           | 2.80             | 0.60  | 24.70  | 116.00                         | 218.00            | 78.00   | 12.00  | 12.00  | 53.00  | 1.60  |
|                      | хлеб ржаной                                | 15.00            | 15.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | <b>ИТОГО за завтрак</b>                    |                  |               |              | 24.56            | 30.73 | 95.76  | 759.35                         | 1015.43           | 316.76  | 493.22 | 51.89  | 397.35 | 3.49  |
|                      | <b>Обед</b>                                |                  |               |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 59//2017             | <b>Салат из моркови с яблоком</b>          |                  |               | 100          | 0.75             | 6.02  | 2.35   | 66.60                          | 84.01             | 132.38  | 22.32  | 13.19  | 39.59  | 0.57  |
|                      | морковь                                    | 93.80            | 75.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | яблоки свежие                              | 35.70            | 25.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | сахар                                      | 1.00             | 1.00          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 106//2017            | <b>Суп картофельный с рыбными</b>          |                  |               | 250          | 2.20             | 2.78  | 15.39  | 106.00                         | 7.75              | 96.70   | 117.40 | 284.40 | 4.40   | 0.00  |
|                      | картофель                                  | 106.60           | 80.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | морковь                                    | 10.00            | 8.00          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | лук репчатый                               | 9.60             | 8.00          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | томатное пюре                              | 2.00             | 2.00          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | масло растительное                         | 2.00             | 2.00          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | бульон/вода                                | 140.00           | 140.00        |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 107//2017            | <b>фрикадельки рыбные</b>                  | <b>50.00</b>     | <b>50.00</b>  |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | минтай                                     | 94.00            | 47.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | яйца                                       | 2.50             | 2.50          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | лук репчатый                               | 11.90            | 10.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | бульон                                     | 4.50             | 4.50          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 294//2017            | <b>Котлеты рубленые из птицы</b>           |                  |               | 100          | 15.85            | 15.24 | 14.80  | 260.00                         | 2144.18           | 187.67  | 54.35  | 20.18  | 72.73  | 3.29  |
|                      | куриная грудка                             | 154.00           | 74.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | хлеб                                       | 18.00            | 18.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | молоко                                     | 26.00            | 26.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | соль                                       | 0.002            | 0.002         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | масло подсолнечн                           | 6.00             | 6.00          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | масло сливочное                            | 10.00            | 10.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | сухари панировочные                        | 10.00            | 10.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 302//2017            | <b>Каша рассыпчатая гречневая</b>          |                  |               | 180          | 10.32            | 7.31  | 46.37  | 292.50                         | 700.15            | 311.54  | 17.78  | 162.99 | 244.71 | 5.47  |
|                      | масло сливочное                            | 6.30             | 6.30          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 171//2017            | <b>каша гречневая</b>                      | <b>174.60</b>    | <b>174.60</b> |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | крупа гречневая                            | 77.48            | 77.48         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | масло сливочное                            | 10.91            | 10.91         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 377//2017            | <b>Чай с джемом 200/15/7</b>               |                  |               | 200/15/7     | 0.12             | 0.02  | 13.83  | 56.41                          | 1.09              | 19.38   | 12.92  | 2.18   | 4.00   | 0.33  |
|                      | сахар                                      | 15.00            | 15.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | вода                                       | 200.00           | 200.00        |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | джем яблочный                              | 8.00             | 7.00          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>                         | <b>45</b>        | <b>45</b>     |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | чай  | 0.45             | 0.45          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | вода                                       | 49               | 49            |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 6.1.3.2.2            | <b>Батон нарезной</b>                      |                  |               | 40           | 3.04             | 1.12  | 20.56  | 104.80                         | 171.20            | 36.80   | 8.00   | 4.80   | 25.60  | 0.48  |
|                      | батон нарезной                             | 40.00            | 40.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>                         |                  |               | 30           | 1.68             | 0.36  | 14.82  | 69.60                          | 130.80            | 46.80   | 7.20   | 7.20   | 31.80  | 0.96  |
|                      | хлеб ржаной                                | 30.00            | 30.00         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | <b>ИТОГО за обед</b>                       |                  |               |              | 35.38            | 35.42 | 149.82 | 1072.35                        | 3325.07           | 1093.90 | 274.15 | 515.11 | 456.96 | 11.67 |
|                      | <b>Полдник</b>                             |                  |               |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 389//2017            | <b>Сок виноградный</b>                     |                  |               | 200          | 0.60             | 0.40  | 32.60  | 136.40                         | 32.00             | 300.00  | 40.00  | 18.00  | 24.00  | 0.80  |
|                      | сок виноградный                            | 200.00           | 200.00        |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 406//2017            | <b>Пирожки сладкие печеные из</b>          |                  |               | 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            | <b>тесто дрожжевое</b>                     | <b>53.75</b>     | <b>53.75</b>  |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | мука пшеничная                             | 34.45            | 34.45         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | сахар                                      | 1.83             | 1.83          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | масло сливочное                            | 1.56             | 1.56          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | яйцо (меланж)                              | 1.83             | 1.83          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | соль                                       | 0.54             | 0.54          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | дрожжи                                     | 1.02             | 1.02          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
| 457//2017            | <b>фарш мясной</b>                         | <b>31.25</b>     | <b>31.25</b>  |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | говядина-42,73                             | 53.41            | 39.31         |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | масло растительное                         | 1.25             | 1.25          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | лук репчатый-2,98                          | 3.72             | 3.13          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | мука пшеничная-0,25                        | 0.31             | 0.31          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | соль                                       | 0.31             | 0.31          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | зелень                                     | 0.28             | 0.22          |              |                  |       |        |                                |                   |         |        |        |        |       |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                    |                  |               |              | 11.48            | 7.49  | 55.52  | 335.15                         | 290.80            | 467.56  | 56.90  | 41.71  | 120.08 | 1.91  |
|                      | <b>ВСЕГО за день</b>                       |                  |               |              | 71.42            | 73.64 | 301.09 | 2166.85                        | 4631.31           | 1878.22 | 824.27 | 608.71 | 974.38 | 17.07 |

| День:<br>понедельник | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса продукта<br>(гр/мл) |              | Масса порции | пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Химический состав |         |        |        |        |       |    |
|----------------------|--|---------------------------|--------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|-------------------|---------|--------|--------|--------|-------|----|
|                      |  |                           |              |              | (г)              |       |        |                | (ккал)            | Na      | K      | Ca     | Mg     | P     | Fe |
|                      |  |                           |              |              | Б                | Ж     | У      | 6              |                   | 7       | 8      | 9      | 10     | 11    | 12 |
| 1                    | <b>Завтрак</b>   | <b>Брутто</b>             | <b>Нетто</b> | 5            |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 173//2017            | <b>Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром</b> |                           |              | 200/10/10    | 8.64             | 11.06 | 54.30  | 352.00         | 366.69            | 261.94  | 147.07 | 44.33  | 221.30 | 2.37  |    |
|                      | крупя пшеничная  | 50.00                     | 50.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | молоко   | 100.00                    | 100.00       |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода   | 60.00                     | 60.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сахар  | 6.00                      | 6.00         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло сливочное  | 10.00                     | 10.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сахар  | 10.00                     | 10.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 376//2017            | <b>Чай с сахаром 200/15</b>                                      |                           |              | 200/15       | 0.07             | 0.02  | 14.63  | 58.50          | 0.29              | 8.39    | 10.82  | 1.37   | 2.73   | 0.27  |    |
|                      | сахар  | 15.00                     | 15.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода   | 135.00                    | 135.00       |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>   | <b>45</b>                 | <b>45</b>    |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | чай  | 0.45                      | 0.45         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода   | 49                        | 49           |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>   |                           |              | 25           | 1.40             | 0.30  | 12.35  | 58.00          | 109.00            | 39.00   | 6.00   | 6.00   | 26.50  | 0.80  |    |
|                      | хлеб ржаной  | 25.00                     | 25.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 3//2017              | <b>Бутерброд с сыром</b>   |                           |              | 30/15        | 5.22             | 7.47  | 13.35  | 141.30         | 244.71            | 38.34   | 125.28 | 8.51   | 86.40  | 0.44  |    |
|                      | сыр российский 16  | 14.40                     | 13.50        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло сливочное  | 4.50                      | 4.50         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | хлеб   | 27.00                     | 27.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 453/2017             | <b>Кондитерское изделие</b>                                      |                           |              | 40           | 1.10             | 1.76  | 13.25  | 73.18          | 68.55             | 27.18   | 4.36   | 2.73   | 11.18  | 0.19  |    |
|                      | <b>ИТОГО за завтрак</b>  |                           |              |              | 15.33            | 18.85 | 94.62  | 609.80         | 720.69            | 347.67  | 289.17 | 60.20  | 336.93 | 3.88  |    |
|                      | <b>Обед</b>  |                           |              |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 20//2017             | <b>Огурец свежий ( нарезка )</b>                                 |                           |              | 100          | 1.06             | 0.17  | 8.52   | 39.90          | 22.00             | 216.90  | 23.99  | 30.39  | 44.53  | 1.07  |    |
|                      | Огурец свежий ( нарезка )  | 116.92                    | 100.00       |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 95//2017             | <b>Рассольник ленинградский</b>                                  |                           |              | 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              | <b>Сметана 20%</b>   |                           |              | 10.0         | 0.31             | 2.50  | 0.44   | 25.63          | 13.75             | 10.63   | 1.25   | 60.31  | 127.50 | 7.06  |    |
| 229//2017            | <b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>                           |                           |              | 100          | 12.37            | 7.04  | 2.85   | 124.00         | 476.43            | 258.67  | 60.57  | 34.79  | 152.55 | 0.71  |    |
|                      | минтай   | 164.00                    | 84.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | лук репчатый   | 24.00                     | 20.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | морковь  | 23.00                     | 18.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | томатное пюре  | 10.00                     | 10.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сахар  | 2.00                      | 2.00         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | лавровый лист  | 0.01                      | 0.01         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло растительное   | 5.00                      | 5.00         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 304/2017             | <b>Рис отварной</b>  |                           |              | 180          | 6.55             | 6.94  | 36.55  | 234.86         | 304.11            | 44.74   | 14.57  | 9.77   | 45.09  | 0.98  |    |
|                      | крупя рисовая  | 36.00                     | 36.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло сливочное  | 4.50                      | 4.50         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 377//2017            | <b>Чай с лимоном 200/15/7</b>                                    |                           |              | 200/15/7     | 0.13             | 0.02  | 15.20  | 62.00          | 1.20              | 21.30   | 14.20  | 2.40   | 4.40   | 0.36  |    |
|                      | сахар  | 15.00                     | 15.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода   | 150.00                    | 150.00       |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | лимон свежий   | 8.00                      | 7.00         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>   | <b>50</b>                 | <b>50</b>    |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | чай  | 0.50                      | 0.50         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода   | 54                        | 54           |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 6.1.3.2.2            | <b>Батон нарезной</b>  |                           |              | 40           | 3.04             | 1.12  | 20.56  | 104.80         | 171.20            | 36.80   | 8.00   | 4.80   | 25.60  | 0.48  |    |
|                      | батон нарезной   | 40.00                     | 40.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>   |                           |              | 30           | 1.68             | 0.36  | 14.82  | 69.60          | 130.80            | 46.80   | 7.20   | 7.20   | 31.80  | 0.96  |    |
|                      | хлеб ржаной  | 30.00                     | 30.00        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | <b>ИТОГО за обед</b>   |                           |              |              | 29.78            | 17.59 | 121.22 | 776.22         | 2864.17           | 1159.16 | 140.53 | 139.61 | 393.07 | 6.46  |    |
|                      | <b>Полдник</b>   |                           |              |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 1.2.2.7              | <b>Снежок</b>  |                           |              | 200          | 5.40             | 5.00  | 21.60  | 158.00         | 100.00            | 272.00  | 252.00 | 30.00  | 188.00 | 0.20  |    |
|                      | кефир  | 207.00                    | 200.00       |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 410//2017            | <b>Ватрушка с творогом</b>                                       |                           |              | 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            | <b>тесто дрожжевое</b>   | <b>46.40</b>              | <b>46.40</b> |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | мука пшеничная   | 29.74                     | 29.74        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сахар  | 1.58                      | 1.58         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло сливочное  | 1.35                      | 1.35         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | яйцо (меланж)  | 1.58                      | 1.58         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | соль   | 0.46                      | 0.46         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | дрожжи   | 0.88                      | 0.88         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
| 468//2017            | <b>фарш творожный</b>  | <b>24.00</b>              | <b>24.00</b> |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | творог   | 21.96                     | 21.74        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | яйцо   | 0.96                      | 0.96         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сахар  | 1.20                      | 1.20         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | мука пшеничная   | 0.96                      | 0.96         |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | ванилин  | 0.01                      | 0.002        |              |                  |       |        |                |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | <b>Итого за полдник</b>  |                           |              |              | 13.08            | 9.57  | 45.92  | 326.33         | 262.50            | 342.67  | 294.33 | 48.00  | 263.17 | 0.95  |    |
|                      | <b>ВСЕГО за день</b>   |                           |              |              | 58.19            | 46.01 | 261.76 | 1712.35        | 3847.36           | 1849.49 | 724.03 | 247.81 | 993.17 | 11.29 |    |

Неделя: вторая Вторник  
Сезон: осень Возрастная категория: 12-18 лет

| День:<br>понедельник | Прием пищи, наименование блюда              | Масса продукта |              | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетический (ккал) | Химический состав |         |         |        |         |       |
|----------------------|---|----------------|--------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------------------|---------|---------|--------|---------|-------|
|                      |   | (гр/мл)        |              |              | (г)              |       |        |                       | Na                | K       | Ca      | Mg     | P       | Fe    |
|                      |   | 3              | 4            |              | Б                | Ж     | У      |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 1                    | 2   | 3              | 4            | 5            | 6                | 7     | 8      | 9                     | 10                | 11      | 12      | 13     | 14      | 15    |
| <b>Завтрак</b>       |   | <b>Брутто</b>  | <b>Нетто</b> |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 120//2017            | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> |                |              | 250          | 5.47             | 4.75  | 17.96  | 150.00                | 353.95            | 218.83  | 163.00  | 26.68  | 136.88  | 0.65  |
|                      | молоко                                      | 125.00         | 125.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | вода  | 105.00         | 105.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | макаронные изделия                          | 20.00          | 20.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | масло сливочное                             | 2.00           | 2.00         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | сахар                                       | 1.50           | 1.50         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 209//2017            | <b>Яйцо отварное</b>                        |                |              | 40           | 3.00             | 3.83  | 0.00   | 46.80                 | 81.00             | 8.80    | 88.00   | 3.50   | 50.00   | 0.10  |
|                      | яйцо отварное                               | 40.00          | 40.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 382//2017            | <b>Какао с молоком</b>                      |                |              | 200          | 4.03             | 3.50  | 17.40  | 106.74                | 55.30             | 194.71  | 137.00  | 19.21  | 112.10  | 0.43  |
|                      | какао-порошок                               | 3.60           | 3.60         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | молоко                                      | 103.00         | 103.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | вода  | 99.00          | 99.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | сахар                                       | 18.00          | 18.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 14//2017             | <b>Масло сливочное</b>                      |                |              | 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            | <b>Батон нарезной</b>                       |                |              | 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              | <b>Хлеб ржаной</b>                          |                |              | 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        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | <b>ИТОГО за завтрак</b>                     |                |              |              | 11.94            | 16.24 | 53.18  | 409.94                | 561.75            | 458.33  | 310.00  | 51.88  | 280.68  | 1.82  |
| <b>Обед</b>          |   |                |              |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 20//2017             | <b>Помидора свежая ( нарезка )</b>          |                |              | 100          | 1.31             | 3.25  | 6.47   | 60.40                 | 161.30            | 250.00  | 24.97   | 15.09  | 28.31   | 0.47  |
|                      | помидора свежая                             | 116.92         | 100.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 82//2017             | <b>Борщ с капустой и картофелем</b>         |                |              | 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              | <b>Сметана 20%</b>                          |                |              | 12           | 0.30             | 2.40  | 0.42   | 24.60                 | 13.20             | 10.20   | 1.20    | 57.90  | 122.40  | 6.78  |
| 268//2017            | <b>Биточки из говядины</b>                  |                |              | 100          | 16.50            | 24.20 | 14.32  | 344.00                | 143.36            | 196.62  | 43.14   | 55.78  | 188.80  | 2.80  |
|                      | говядина                                    | 100.00         | 74.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | хлеб пшеничный                              | 86.00          | 74.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | вода  | 18.00          | 18.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | сухари                                      | 10.00          | 10.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | масло растительное                          | 10.00          | 10.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 128//2017            | <b>Картофельное пюре с яйцом и</b>          |                |              | 180          | 4.55             | 11.41 | 20.65  | 209.45                | 199.75            | 738.90  | 51.77   | 32.22  | 113.83  | 1.36  |
|                      | картофель                                   | 191.45         | 144.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | молоко                                      | 26.18          | 24.55        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | масло сливочное                             | 4.91           | 4.91         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | яйцо  | 8.18           | 8.18         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | масло растительное                          | 8.18           | 8.18         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | масло сливочное                             | 8.18           | 8.18         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | соль  | 0.016          | 0.016        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 376//2017            | <b>Чай с сахаром 200/15</b>                 |                |              | 200/15       | 0.07             | 0.02  | 14.63  | 58.50                 | 0.29              | 8.39    | 10.82   | 1.37   | 2.73    | 0.27  |
|                      | сахар                                       | 15.00          | 15.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | вода  | 135.00         | 135.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>                          | 45             | 45           |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | чай   | 0.45           | 0.45         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | вода  | 49             | 49           |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>                          |                |              | 30           | 1.68             | 0.36  | 14.82  | 69.60                 | 130.80            | 46.80   | 7.20    | 7.20   | 31.80   | 0.96  |
|                      | хлеб ржаной                                 | 30.00          | 30.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 6.1.3.2.2            | <b>Батон нарезной</b>                       |                |              | 40           | 3.04             | 1.12  | 20.56  | 104.80                | 171.20            | 36.80   | 8.00    | 4.80   | 25.60   | 0.48  |
|                      | батон нарезной                              | 40.00          | 40.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | <b>Итого за обед</b>                        |                |              |              | 35.16            | 44.79 | 97.93  | 1004.28               | 2995.23           | 2146.80 | 147.86  | 181.18 | 589.10  | 16.43 |
| <b>Полдник</b>       |   |                |              |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 386//2017            | <b>Ряженка</b>                              |                |              | 200          | 5.80             | 5.00  | 8.40   | 102.00                | 100.00            | 292.00  | 248.00  | 28.00  | 184.00  | 0.20  |
|                      | ряженка                                     | 206.00         | 200.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 406//2017            | <b>Пирожок печеный из слобного теста</b>    |                |              | 100          | 4.64             | 4.57  | 24.45  | 157.50                | 243.87            | 98.05   | 21.22   | 18.07  | 49.79   | 0.92  |
|                      | яйцо для смазки пирожков                    | 1.25           | 1.25         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | мука на подпыл                              | 1.44           | 1.44         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | жир для смазки листов                       | 0.21           | 0.21         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 405//2017            | <b>тесто дрожжевое</b>                      | 53.75          | 53.75        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | мука пшеничная                              | 34.02          | 34.02        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | сахар                                       | 2.37           | 2.37         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | масло сливочное                             | 1.02           | 1.02         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | яйцо (меланж)                               | 0.00           | 0.00         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | соль  | 0.54           | 0.54         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | вода  | 16.13          | 16.13        |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | дрожжи                                      | 1.02           | 1.02         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
| 461//2017            | <b>фарш из свежей капусты</b>               | 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         |              |                  |       |        |                       |                   |         |         |        |         |       |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                     |                |              |              | 10.44            | 9.57  | 32.85  | 259.50                | 343.87            | 390.05  | 269.22  | 46.07  | 233.79  | 1.12  |
|                      | <b>ВСЕГО за день</b>                        |                |              |              | 57.55            | 70.59 | 183.95 | 1673.72               | 3900.84           | 2995.17 | 1727.08 | 279.13 | 1103.57 | 19.37 |



| День:<br>понедельник | Прием пищи, наименование блюда   | Масса продукта (гр/мл) |              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетический (ккал) | Химический состав |         |        |        |        |       |    |
|----------------------|--|------------------------|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------|-------------------|---------|--------|--------|--------|-------|----|
|                      |  | 3                      | 4            |              | Б                    | Ж     | У      |                       | 9                 | 10      | 11     | 12     | 13     | 14    | 15 |
|                      |  |                        |              |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 1                    | 2  | 3                      | 4            | 5            | 6                    | 7     | 8      | 9                     | 10                | 11      | 12     | 13     | 14     | 15    |    |
|                      | <b>Завтрак</b>   | <b>Брутто</b>          | <b>Нетто</b> |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 223//2017            | <b>Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10</b>                                  |                        |              | 100/10       | 20.46                | 15.48 | 39.20  | 378.00                | 492.26            | 273.62  | 273.82 | 37.18  | 301.22 | 0.90  |    |
|                      | творог   | 70.50                  | 70.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | крупа манная/мука пшеничная  | 6.00                   | 6.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | яйцо   | 2.00                   | 2.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сахар  | 6.00                   | 6.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сметана  | 3.00                   | 3.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сухари   | 3.00                   | 3.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло сливочное  | 3.00                   | 3.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | молоко сгущенное   | 10.00                  | 10.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 173//2017            | <b>Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром 150/7,5/7,5</b> |                        |              | 150/7,5/7,5  | 6.23                 | 9.84  | 35.71  | 256.50                | 275.24            | 218.88  | 112.44 | 53.12  | 176.24 | 1.32  |    |
|                      | хлопья овсяные "Геркулес"  | 33.00                  | 33.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | молоко   | 75.00                  | 75.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода   | 45.00                  | 45.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сахар  | 4.50                   | 4.50         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло сливочное  | 7.50                   | 7.50         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сахар  | 7.50                   | 7.50         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 376//2017            | <b>Чай с сахаром 200/15</b>  |                        |              | 200/15       | 0.08                 | 0.02  | 16.09  | 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            | <b>чай-заварка</b>   | 45                     | 45           |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | чай  | 0.45                   | 0.45         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода   | 49                     | 49           |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 2//2017              | <b>Бутерброд с джемом абрикосовым</b>  |                        |              | 40           | 1.10                 | 1.76  | 13.25  | 73.18                 | 68.55             | 27.18   | 4.36   | 2.73   | 11.18  | 0.19  |    |
|                      | джем   | 20.00                  | 20.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло сливочное  | 5.00                   | 5.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | хлеб   | 15.00                  | 15.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>   |                        |              | 30           | 0.84                 | 0.18  | 7.41   | 34.80                 | 65.40             | 23.40   | 3.60   | 3.60   | 15.90  | 0.48  |    |
|                      | хлеб ржаной  | 15.00                  | 15.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>  |                        |              |              | 28.71                | 27.28 | 111.66 | 800.98                | 901.74            | 551.47  | 405.05 | 97.99  | 507.27 | 3.16  |    |
|                      | <b>Обед</b>  |                        |              |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 45//2017             | <b>Салат из белокочанной капусты</b>   |                        |              | 100          | 1.49                 | 7.84  | 9.32   | 113.90                | 419.50            | 341.80  | 25.44  | 15.76  | 44.04  | 0.68  |    |
|                      | капуста белокочанная свежая  | 98.60                  | 78.90        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | морковь  | 12.50                  | 10.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | кислота лимонная   | 0.01                   | 0.01         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода кипяченая   | 9.70                   | 9.70         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | сахар  | 5.00                   | 5.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло растительное   | 5.00                   | 5.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 106//2017            | <b>Суп картофельный с рыбными</b>  |                        |              | 250          | 2.20                 | 2.78  | 15.39  | 106.00                | 7.75              | 96.70   | 117.40 | 284.40 | 4.40   | 0.00  |    |
|                      | картофель  | 533.00                 | 400.00       |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | морковь  | 50.00                  | 40.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | лук репчатый   | 48.00                  | 40.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | томатное пюре  | 10.00                  | 10.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло растительное   | 10.00                  | 10.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | бульон/вода  | 700.00                 | 700.00       |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 107//2017            | <b>фрикадельки рыбные</b>  | 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         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 291//2017            | <b>Плов из птицы</b>   |                        |              | 250          | 21.18                | 13.08 | 44.67  | 381.67                | 1951.67           | 355.93  | 57.93  | 67.55  | 219.17 | 2.47  |    |
|                      | курица   | 176.67                 | 120.00       |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | крупа рисовая  | 58.33                  | 58.33        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | лук репчатый   | 13.33                  | 11.67        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | масло растительное   | 11.67                  | 11.67        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | морковь  | 16.67                  | 13.33        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | соль   | 0.00                   | 0.002        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | томатное пюре  | 8.33                   | 8.33         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 377//2017            | <b>Чай с джемом 200/15/7</b>   |                        |              | 200/15/7     | 0.12                 | 0.02  | 13.83  | 56.41                 | 1.09              | 19.38   | 12.92  | 2.18   | 4.00   | 0.33  |    |
|                      | сахар  | 15.00                  | 15.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода   | 200.00                 | 200.00       |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | джем яблочный  | 8.00                   | 7.00         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>   | 45                     | 45           |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | чай  | 0.45                   | 0.45         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | вода   | 49                     | 49           |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 6.1.3.2.2            | <b>Батон нарезной</b>  |                        |              | 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              | <b>Хлеб ржаной</b>   |                        |              | 30           | 1.12                 | 0.24  | 9.88   | 46.40                 | 87.20             | 31.20   | 4.80   | 4.80   | 21.20  | 0.64  |    |
|                      | хлеб ржаной  | 20.00                  | 20.00        |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | <b>ИТОГО за обед</b>   |                        |              |              | 28.97                | 30.67 | 115.51 | 865.40                | 1936.10           | 981.14  | 221.08 | 489.98 | 409.59 | 8.36  |    |
|                      | <b>Полдник</b>   |                        |              |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 389//2017            | <b>Сок виноградный</b>   |                        |              | 200          | 0.60                 | 0.40  | 32.60  | 136.40                | 32.00             | 300.00  | 40.00  | 18.00  | 24.00  | 0.80  |    |
|                      | сок виноградный  | 200.00                 | 200.00       | 200          |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
| 424//2017            | <b>Булочка домашняя</b>  |                        |              | 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         |              |                      |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |    |
|                      | <b>Итого за полдник</b>  |                        |              |              | 4.24                 | 6.66  | 54.56  | 295.40                | 137.40            | 352.60  | 49.90  | 31.70  | 59.00  | 1.45  |    |
|                      | <b>ВСЕГО за день</b>   |                        |              |              | 61.92                | 64.61 | 281.73 | 1961.78               | 2975.24           | 1885.21 | 676.03 | 619.67 | 975.86 | 12.98 |    |

| День:<br>понедельник | Прием пищи, наименование блюда              | Масса продукта<br>(гр/мл) |              | Масса порции       | пищевые вещества |              |               | Энергетический | Химический состав |                |               |               |                |              |
|----------------------|---|---------------------------|--------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
|                      |   |                           |              |                    | (г)              |              |               |                | (ккал)            | Na             | K             | Ca            | Mg             | P            |
|                      |   |                           |              |                    | Б                | Ж            | У             | 10             |                   | 11             | 12            | 13            | 14             | 15           |
| 1                    | 2   | 3                         | 4            | 5                  | 6                | 7            | 8             | 9              | 10                | 11             | 12            | 13            | 14             | 15           |
|                      | <b>Завтрак</b>                              | <b>Брутто</b>             | <b>Нетто</b> |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 379//2017            | <b>Кофейный напиток с молоком</b>           |                           |              | <b>200</b>         | <b>3.13</b>      | <b>2.65</b>  | <b>15.78</b>  | <b>99.59</b>   | <b>45.11</b>      | <b>131.71</b>  | <b>113.20</b> | <b>12.60</b>  | <b>81.00</b>   | <b>0.12</b>  |
|                      | кофейный напиток                            | 4.50                      | 4.50         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | вода  | 108.00                    | 108.00       |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | сахар                                       | 18.00                     | 18.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | молоко                                      | 90.00                     | 90.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 210//2017            | <b>Омлет натуральный</b>                    |                           |              | <b>75</b>          | <b>8.20</b>      | <b>12.80</b> | <b>1.60</b>   | <b>178.20</b>  | <b>314.40</b>     | <b>98.60</b>   | <b>49.40</b>  | <b>7.14</b>   | <b>115.30</b>  | <b>1.20</b>  |
|                      | яйца  | 59.60                     | 59.60        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | молоко                                      | 24.25                     | 24.25        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | масло сливочное                             | 2.14                      | 2.14         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | соль  | 0.78                      | 0.78         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 183//2017            | <b>Каша жидкая молочная гречневая</b>       |                           |              | <b>150/7,5/7,5</b> | <b>8.64</b>      | <b>11.06</b> | <b>54.30</b>  | <b>352.00</b>  | <b>366.69</b>     | <b>261.94</b>  | <b>147.07</b> | <b>44.33</b>  | <b>221.30</b>  | <b>2.37</b>  |
|                      | крупа гречневая                             | 30.00                     | 30.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | вода  | 20.00                     | 20.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | молоко                                      | 120.00                    | 120.00       |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | сахар                                       | 4.00                      | 4.00         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | масло сливочное                             | 7.50                      | 7.50         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | сахар                                       | 7.50                      | 7.50         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 15//2017             | <b>Сыр порционный</b>                       |                           |              | <b>10</b>          | <b>5.22</b>      | <b>7.47</b>  | <b>13.35</b>  | <b>141.30</b>  | <b>244.71</b>     | <b>38.34</b>   | <b>125.28</b> | <b>8.51</b>   | <b>86.40</b>   | <b>0.44</b>  |
|                      | сыр российский                              | 10.30                     | 10.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>                          |                           |              | <b>40</b>          | <b>2.24</b>      | <b>0.48</b>  | <b>19.76</b>  | <b>92.80</b>   | <b>174.40</b>     | <b>62.40</b>   | <b>9.60</b>   | <b>9.60</b>   | <b>42.40</b>   | <b>1.28</b>  |
|                      | хлеб ржаной                                 | 40.00                     | 40.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | <b>ИТОГО за завтрак</b>                     |                           |              |                    | <b>28.01</b>     | <b>40.62</b> | <b>52.19</b>  | <b>695.75</b>  | <b>1106.64</b>    | <b>431.75</b>  | <b>351.16</b> | <b>46.85</b>  | <b>435.58</b>  | <b>4.48</b>  |
|                      | <b>Обед</b>                                 |                           |              |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 24//2017             | <b>Салат из свеклы с черносливом</b>        |                           |              | <b>100</b>         | <b>1.10</b>      | <b>6.11</b>  | <b>4.57</b>   | <b>77.70</b>   | <b>79.55</b>      | <b>246.12</b>  | <b>17.74</b>  | <b>318.40</b> | <b>8.32</b>    | <b>0.76</b>  |
|                      | свекла                                      | 98.00                     | 90.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | чернослив                                   | 7.50                      | 7.50         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | масло растительное                          | 6.00                      | 6.00         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 99//2017             | <b>Суп из овощей</b>                        |                           |              | <b>250</b>         | <b>1.59</b>      | <b>4.99</b>  | <b>9.15</b>   | <b>95.25</b>   | <b>597.25</b>     | <b>384.10</b>  | <b>34.85</b>  | <b>20.75</b>  | <b>49.28</b>   | <b>0.78</b>  |
|                      | капуста б/к                                 | 25.00                     | 20.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | картофель                                   | 66.75                     | 50.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | морковь                                     | 12.50                     | 10.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | лук репчатый                                | 12.00                     | 10.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | горошек зеленый консервированный            | 11.50                     | 7.50         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | масло растительное                          | 5.00                      | 5.00         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | вода/бульон                                 | 187.50                    | 187.50       |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 1.4.2.2              | <b>Сметана 20%</b>                          |                           |              | <b>10</b>          | <b>0.25</b>      | <b>2.00</b>  | <b>0.35</b>   | <b>20.50</b>   | <b>11.00</b>      | <b>8.50</b>    | <b>1.00</b>   | <b>48.25</b>  | <b>102.00</b>  | <b>5.65</b>  |
| 294//2017            | <b>Котлеты рубленые из птицы</b>            |                           |              | <b>100</b>         | <b>15.85</b>     | <b>15.24</b> | <b>14.80</b>  | <b>260.00</b>  | <b>2144.18</b>    | <b>187.67</b>  | <b>54.35</b>  | <b>20.18</b>  | <b>72.73</b>   | <b>3.29</b>  |
|                      | куриная грудка                              | 154.00                    | 74.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | хлеб  | 18.00                     | 18.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | молоко                                      | 26.00                     | 26.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | соль  | 0.002                     | 0.002        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | масло подсолнечн                            | 6.00                      | 6.00         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | масло сливочное                             | 10.00                     | 10.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | сухари панировочные                         | 10.00                     | 10.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 203//2017            | <b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> |                           |              | <b>180</b>         | <b>6.55</b>      | <b>6.94</b>  | <b>36.55</b>  | <b>234.86</b>  | <b>304.11</b>     | <b>44.74</b>   | <b>14.57</b>  | <b>9.77</b>   | <b>45.09</b>   | <b>0.98</b>  |
|                      | макаронные изделия                          | 171.43                    | 171.43       |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | масло сливочное                             | 8.57                      | 8.57         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 377//2017            | <b>Чай с лимоном 200/15/7</b>               |                           |              | <b>200/15/7</b>    | <b>0.13</b>      | <b>0.02</b>  | <b>15.20</b>  | <b>62.00</b>   | <b>1.20</b>       | <b>21.30</b>   | <b>14.20</b>  | <b>2.40</b>   | <b>4.40</b>    | <b>0.36</b>  |
|                      | сахар                                       | 15.00                     | 15.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | вода  | 150.00                    | 150.00       |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | лимон свежий                                | 8.00                      | 7.00         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 375//2017            | <b>чай-заварка</b>                          | <b>50</b>                 | <b>50</b>    |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | чай   | 0.50                      | 0.50         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | вода  | 54                        | 54           |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 6.1.3.2.2            | <b>Батон нарезной</b>                       |                           |              | <b>50</b>          | <b>3.04</b>      | <b>1.12</b>  | <b>20.56</b>  | <b>104.80</b>  | <b>171.20</b>     | <b>36.80</b>   | <b>8.00</b>   | <b>4.80</b>   | <b>25.60</b>   | <b>0.48</b>  |
|                      | батон нарезной                              | 40.00                     | 40.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 6.2.2.2              | <b>Хлеб ржаной</b>                          |                           |              | <b>30</b>          | <b>1.68</b>      | <b>0.36</b>  | <b>14.82</b>  | <b>69.60</b>   | <b>130.80</b>     | <b>46.80</b>   | <b>7.20</b>   | <b>7.20</b>   | <b>31.80</b>   | <b>0.96</b>  |
|                      | хлеб ржаной                                 | 30.00                     | 30.00        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | <b>ИТОГО за обед</b>                        |                           |              |                    | <b>31.06</b>     | <b>36.75</b> | <b>120.99</b> | <b>947.51</b>  | <b>3450.09</b>    | <b>1194.73</b> | <b>151.70</b> | <b>437.35</b> | <b>348.81</b>  | <b>15.70</b> |
|                      | <b>Полдник</b>                              |                           |              |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 385//2017            | <b>Молоко кипяченое</b>                     |                           |              | <b>200</b>         | <b>5.80</b>      | <b>5.00</b>  | <b>9.60</b>   | <b>107.00</b>  | <b>100.00</b>     | <b>292.00</b>  | <b>240.00</b> | <b>28.00</b>  | <b>180.00</b>  | <b>0.20</b>  |
|                      | молоко                                      | 211.00                    | 200.00       |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 406//2017            | <b>Пирожки сдобные печеные из</b>           |                           |              | <b>100</b>         | <b>4.10</b>      | <b>3.74</b>  | <b>42.40</b>  | <b>219.75</b>  | <b>130.10</b>     | <b>88.65</b>   | <b>14.89</b>  | <b>10.95</b>  | <b>41.95</b>   | <b>1.04</b>  |
|                      | яйцо для смазки пирожков                    | 1.50                      | 1.50         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | мука на подпыл                              | 1.61                      | 1.61         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | жир для смазки листов                       | 0.25                      | 0.25         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | джем  | 31.25                     | 31.25        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
| 405//2017            | <b>тесто дрожжевое</b>                      | <b>53.75</b>              | <b>53.75</b> |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | мука пшеничная                              | 34.02                     | 34.02        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | сахар                                       | 2.37                      | 2.37         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | масло сливочное                             | 1.02                      | 1.02         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | яйцо (меланж)                               | 0.00                      | 0.00         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | соль  | 0.54                      | 0.54         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | вода  | 16.13                     | 16.13        |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | дрожжи                                      | 1.02                      | 1.02         |                    |                  |              |               |                |                   |                |               |               |                |              |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                     |                           |              |                    | <b>9.90</b>      | <b>8.74</b>  | <b>52.00</b>  | <b>326.75</b>  | <b>230.10</b>     | <b>380.65</b>  | <b>254.89</b> | <b>38.95</b>  | <b>221.95</b>  | <b>1.24</b>  |
|                      | <b>ВСЕГО за день</b>                        |                           |              |                    | <b>69.11</b>     | <b>81.16</b> | <b>273.37</b> | <b>2108.98</b> | <b>5035.48</b>    | <b>2175.12</b> | <b>732.91</b> | <b>655.60</b> | <b>1103.80</b> | <b>24.86</b> |

Неделя: вторая Пятница

Сезон: осень Возрастная категория: 12-18 лет

| № реп.    | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса продукта (гр/мл) |              | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая (ккал) | Химический состав |         |        |        |        |       |
|-----------|--|------------------------|--------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------------------|---------|--------|--------|--------|-------|
|           |  |                        |              |              | (г)              |       |        |                       | Na                | K       | Ca     | Mg     | P      | Fe    |
|           |  |                        |              |              | Б                | Ж     | У      |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 1         | 2  | 3                      | 4            | 5            | 6                | 7     | 8      | 9                     | 10                | 11      | 12     | 13     | 14     | 15    |
|           | <b>Завтрак</b>                                 | <b>Брутто</b>          | <b>Нетто</b> |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 1//2017   | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>            |                        |              | 10/15        | 2.07             | 6.55  | 13.03  | 119.00                | 132.30            | 27.04   | 7.35   | 3.68   | 19.69  | 0.31  |
|           | масло сливочное                                | 10                     | 10           |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | хлеб   | 15                     | 15           |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 182//2017 | <b>Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром</b> |                        |              | 250/7,5      | 5.00             | 3.46  | 43.13  | 224.32                | 287.61            | 140.21  | 102.09 | 24.02  | 107.79 | 0.38  |
|           | крупа рисовая                                  | 29.06                  | 29.06        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | вода   | 70.31                  | 70.31        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | молоко   | 100.00                 | 100.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | соль   | 0.01                   | 0.01         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | сахар  | 15.00                  | 15.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 14//2017  | <b>Масло сливочное</b>                         |                        |              | 7.5          | 0.06             | 5.44  | 0.10   | 49.50                 | 1.13              | 2.25    | 1.80   | 0.00   | 2.25   | 0.02  |
| 382//2017 | <b>Какао с молоком</b>                         |                        |              | 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   | 103.00                 | 103.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | вода   | 99.00                  | 99.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | сахар  | 18.00                  | 18.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 6.2.2.2   | <b>Хлеб ржаной</b>                             |                        |              | 25           | 1.40             | 0.30  | 12.35  | 58.00                 | 109.00            | 39.00   | 6.00   | 6.00   | 26.50  | 0.80  |
|           | хлеб ржаной                                    | 25.00                  | 25.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 453//2017 | <b>Кондитерское изделие</b>                    |                        |              | 40           | 1.10             | 1.76  | 13.25  | 73.18                 | 68.55             | 27.18   | 4.36   | 2.73   | 11.18  | 0.19  |
|           | <b>ИТОГО за завтрак</b>                        |                        |              |              | 12.20            | 18.94 | 84.43  | 557.56                | 585.33            | 403.20  | 254.24 | 52.91  | 268.33 | 1.93  |
|           | <b>Обед</b>                                    |                        |              |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 75//2017  | <b>Икра морковная</b>                          |                        |              | 100          | 0.75             | 6.02  | 2.35   | 66.60                 | 84.01             | 132.38  | 22.32  | 13.19  | 39.59  | 0.57  |
|           | морковь  | 35.00                  | 28.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | лук репчатый                                   | 20.80                  | 17.50        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | томатное пюре                                  | 2.50                   | 2.50         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | масло растительное                             | 7.5                    |              |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | сахар  | 1.2                    | 1.2          |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 102//2017 | <b>Суп картофельный с горохом</b>              |                        |              | 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 луцены                                   | 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       |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 438//2004 | <b>Азу из говядины</b>                         |                        |              | 250          | 23.14            | 25.84 | 23.69  | 421.43                | 1601.43           | 1186.43 | 43.57  | 60.69  | 293.93 | 5.51  |
|           | говядина                                       | 152.86                 | 112.86       |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | картофель                                      | 190.00                 | 142.86       |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | огурцы соленые                                 | 25.00                  | 20.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | лук репчатый                                   | 17.14                  | 14.29        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | томатное пюре                                  | 8.57                   | 8.57         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | масло растительное                             | 8.57                   | 8.57         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 376//2017 | <b>Чай с сахаром 200/15</b>                    |                        |              | 200/15       | 0.07             | 0.02  | 14.63  | 58.50                 | 0.29              | 8.39    | 10.82  | 1.37   | 2.73   | 0.27  |
|           | сахар  | 15.00                  | 15.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | вода   | 135.00                 | 135.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 375//2017 | <b>чай-заварка</b>                             | 45                     | 45           |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | чай  | 0.45                   | 0.45         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | вода   | 49                     | 49           |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 6.1.3.2.2 | <b>Батон нарезной</b>                          |                        |              | 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   | <b>Хлеб ржаной</b>                             |                        |              | 30           | 1.68             | 0.36  | 14.82  | 69.60                 | 130.80            | 46.80   | 7.20   | 7.20   | 31.80  | 0.96  |
|           | хлеб ржаной                                    | 30.00                  | 30.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>                           |                        |              |              | 29.60            | 44.67 | 122.24 | 1028.90               | 1294.28           | 1861.32 | 217.51 | 231.87 | 605.00 | 15.37 |
|           | <b>Полдник</b>                                 |                        |              |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 389//2017 | <b>Сок абрикосовый</b>                         |                        |              | 200          | 1.00             | 0.00  | 25.40  | 105.60                | 4.00              | 490.00  | 40.00  | 20.00  | 36.00  | 0.40  |
|           | Сок абрикосовый                                | 200.00                 | 200.00       |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 410//2017 | <b>Ватрушка с творогом</b>                     |                        |              | 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 | <b>тесто дрожжевое</b>                         | 46.40                  | 46.40        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | мука пшеничная                                 | 29.74                  | 29.74        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | сахар  | 1.58                   | 1.58         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | масло сливочное                                | 1.35                   | 1.35         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | яйцо (меланж)                                  | 1.58                   | 1.58         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | соль   | 0.46                   | 0.46         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | дрожжи   | 0.88                   | 0.88         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
| 468//2017 | <b>фари творожный</b>                          | 24.00                  | 24.00        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | творог   | 21.96                  | 21.74        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | яйцо   | 0.96                   | 0.96         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | сахар  | 1.20                   | 1.20         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | мука пшеничная                                 | 0.96                   | 0.96         |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | ванилин  | 0.01                   | 0.002        |              |                  |       |        |                       |                   |         |        |        |        |       |
|           | <b>Итого за полдник</b>                        |                        |              |              | 8.68             | 4.57  | 49.72  | 273.93                | 166.50            | 560.67  | 82.33  | 38.00  | 111.17 | 1.15  |
|           | <b>ВСЕГО за день</b>                           |                        |              |              | 50.48            | 68.18 | 256.38 | 1860.39               | 2046.11           | 2825.19 | 554.08 | 322.78 | 984.50 | 18.45 |