

Согласовано

Разработано



Директор МОБУ СОШ

с. Засечное

Г.Д. Муракаева



ИП Пятаева Т.О.

Т.О. Пятаева

Примерное 14-дневное меню

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

МОБУ СОШ № с. Засечное

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осень

2024 год

Неделя: первая
Сезон: осень
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба)			150/7,5/7,5	4.56	8.39	32.60	225.00	271.40	151.23	100.26	27.92	117.54	0.63
	крупа рисовая	10.50	10.50											
	крупа пшено	14.25	14.25											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	48.75	48.75											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			25	1.14	0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	3.00	1.80	9.60	0.18
	батон нарезной	15.00	15.00											
209//2017	Яйцо отварное			40	5.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
	яйцо отварное	40.00	40.00											
15//2017	Сыр (порциями)			10	2.32	2.95	0.00	36.00	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	10.67	10.00											
	ИТОГО за завтрак				13.27	14.47	87.21	599.64	582.71	584.54	324.46	59.82	298.64	4.63
	Обед													
20//2017	Помидора свежая (нарезка)			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	Помидора свежая	85.50	60.00											
114//2017	Суп-лапша домашняя			200	2.57	2.78	15.69	109.00	586.40	360.63	29.50	23.80	57.73	1.00
	вермишель	12.50	12.50											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.000											
	масло растительное	2.50	2.50											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	вода/бульон	212.50	212.50											
291//2017	Плов из птицы			200	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97
	курица	141.33	96.00											
	крупа рисовая	46.67	46.67											
	лук репчатый	10.67	9.33											
	масло растительное	9.33	9.33											
	морковь	13.33	10.67											
	соль	0.00	0.001											
	томатное пюре	6.67	6.67											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			20	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				25.35	17.35	106.97	697.05	2579.07	937.57	122.12	103.31	315.90	5.07
	Полдник													
386//2017	Кефир			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	Кефир	205.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			100	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95
	ВСЕГО за день				52.11	41.38	226.50	1499.03	3424.28	1884.77	728.92	209.13	869.71	10.65

Неделя: первая. Вторник
 Сезон: осень
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав						
		3	4		6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак	Брут	Нетт												
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком			100/10	14.61	11.06	28.00	270.00	351.61	195.44	195.59	26.56	215.16	0.64	
	творог	94.00	92.00												
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00												
	яйцо	2.00	2.00												
	сахар	8.00	8.00												
	сметана	4.00	4.00												
	сахари	4.00	4.00												
	масло сливочное	4.00	4.00												
	молоко сгущенное	10.00	10.00												
494/2017	Чай с лимоном 180/15/7			180/15/7	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	чай-заварка	50	50												
	чай	0.50	0.50												
	вода	54	54												
2/2004	Бутерброд с джемом 1/40			40	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19	
	джем	20.20	20.00												
	масло сливочное	5.00	5.00												
	хлеб	15.00	15.00												
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20	
	яблоки	150.00	150.00												
109/2013	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80	
	хлеб ржаной	25.00	25.00	25											
328	Каша молочная манная			150/7,5/7,5	4.58	8.04	11.35	218.25	269.50	140.99	100.55	15.23	88.64	0.38	
	крупа манная	21.14	21.14												
	молоко	68.18	68.18												
	вода	51.14	51.14												
	сахар	4.09	4.09												
	масло сливочное	7.50	7.50												
	сахар	7.50	7.50												
	ИТОГО за завтрак				22.22	21.58	89.95	728.43	825.86	701.91	336.70	61.92	356.88	4.57	
	Обед														
75//2017	Икра свекольная			60	1.90	0.08	18.30	148.24	90.08	400.00	47.38	24.12	48.74	1.36	
	свекла	76.56	60.00												
	лук репчатый	16.64	14.00												
	томатное пюре	20.00	20.00												
	масло растительное	6.00	6.00												
	сахар	0.96	0.96												
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем			200	1.77	4.95	7.90	89.75	591.60	383.33	49.25	22.13	49.00	0.83	
	картофель	40.00	30.00												
	капуста б/к	62.50	50.00												
	морковь	12.50	10.00												
	лук репчатый	12.00	10.00												
	томатное пюре	2.50	2.50												
	масло растительное	5.00	5.00												
	вода/бульон	200.00	200.00												
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65	
259//2017	Жаркое по - домашнему			200	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41	
	говядина	122.29	90.29												
	картофель	152.00	114.29												
	лук репчатый	13.71													
	томатное пюре	6.86	6.86												
	масло растительное	6.86	6.86												
348//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	229.80	32.48	17.46	23.44	0.70	
	сухофрукты	20.00	50.00												
	сахар	20.00	20.00												
	кислота лимонная	0.20	0.20												
	вода	200.00	200.00												
111/2013	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48	
	батон нарезной	40.00	40.00												
109/2013	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96	
	хлеб ржаной	30.00	30.00												
	ИТОГО за обед				27.81	29.27	112.90	902.83	2183.66	2054.37	180.17	172.51	515.72	14.38	
	Полдник														
389//2017	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80	
	сок виноградный	200.00	200.00												
406//2017	Пирожок печеный из дрожжевого			100	4.32	1.76	41.67	199.50	186.00	85.95	14.55	17.40	42.60	1.02	
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50												
	мука на подпыль	1.61	1.61												
	жир для смазки листов	0.25	0.25												
	повидло	31.56	31.56												
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75												
	мука пшеничная	34.02	34.02												
	сахар	2.37	2.37												
	масло сливочное	1.02	1.02												
	яйцо (меланж)	0.00	0.00												
	соль	0.54	0.54												
	вода	16.13	16.13												
	дрожжи	1.02	1.02												
	Итого за полдник				4.92	2.16	74.27	335.90	218.00	385.95	54.55	35.40	66.60	1.82	
	ВСЕГО за день				54.55	52.60	267.31	1920.16	3201.52	2864.23	555.42	260.81	928.20	18.57	

Неделя: первая. Среда
 Сезон: осень
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
210//2017	Омлет натуральный			75	7.43	13.24	1.40	308.96	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76
	яйцо	110.35	110.35											
	молоко	41.37	41.37											
	масло сливочное	19.31	19.31											
	соль	0.03	0.03											
173//2017	Каша пшеничная			100/7,5/7,5	3.56	6.39	28.5	182.7	275.02	196.46	110.30	33.25	165.98	1.78
	крупа пшено	25.00	25.00											
	молоко	50.00	50.00											
	вода	30.00	30.00											
	сахар	7.50	7.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоки	150.00	150.00											
14//2017	Масло сливочное			15	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			30	2.28	0.84	15.42	78.60	128.40	27.60	6.00	3.60	19.20	0.36
	батон нарезной	9.00	9.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
376//2017	Чай с сахаром 180/15			180/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
	ИТОГО за завтрак				21.41	38.24	55.51	654.56	594.60	497.60	198.22	34.26	263.02	5.52
	Обед													
67//2017	Салат "Витаминный"(2 вариант)			60	1.26	9.04	6.56	112.59	429.48	254.70	28.11	17.58	38.94	0.75
	капуста белокачанная	18.42	14.70											
	морковь	11.06	10.50											
	лук зеленый	7.30	6.00											
	перец сладкий	14.70	8.82											
	горошек или кукуруза консервированные	18.12	12.40											
	сахар	3.00	3.00											
	кислота лимонная	0.02	0.02											
	вода кипяченая	3.00	3.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
96//2017	Рассольник "Ленинградский"			200	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											
	крупа перловая	5.00	5.00											
	огурцы соленые	16.75	15.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
279//2017	Тефтели (2 вариант)			90	14.85	21.78	12.89	309.60	129.02	177.23	38.83	50.20	169.92	2.52
	говядина	90.00	66.60											
	крупа рисовая	5.00	5.00											
	хлеб пшеничный	77.40	66.60											
	вода	16.20	16.20											
	сухари	9.00	9.00											
	масло растительное	9.00	9.00											
309//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			150	5.46	5.79	30.46	195.71	253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81
	макаронные изделия	142.86	142.86											
	масло сливочное	7.14	7.14											
388//2017	Напиток из плодов шиповника			200	0.68	0.28	20.76	88.20	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00											
	сахар	20.00	20											
	вода	200.00	200											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	Соус красный основной			30										
	томатная паста	7.00	7.00											
	мука	3.00	3.00											
	вода	25.00	25.00											
	масло сливочное	3.00	3.00											
	соль	1.00	1.00											
	сахар	1.00	1.00											
	ИТОГО за обед				28.90	36.56	119.34	934.83	1471.54	1035.25	147.46	174.42	471.78	12.98
	Полдник													
385//2017	Молоко кипяченое			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
422//2017	Булочка ванильная			100	3.95	4.06	22.24	141.50	157.40	55.10	11.20	14.20	38.30	0.70
	мука пшеничная	28.03	28.03											
	мука на подпыл	0.86	0.86											
	сахар	5.74	5.74											
	масло сливочное	3.59	3.59											
	яйцо	0.54	0.54											
	меланж для смазки	0.27	0.27											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.17	0.17											
	ванилин	0.01	0.01											
	Итого за полдник				9.75	9.06	31.84	248.50	257.40	347.10	251.20	42.20	218.30	0.90
	ВСЕГО за день				57.74	80.91	206.69	1801.89	2242.54	1871.15	508.88	247.37	903.10	19.30

Неделя: первая . Четверг
 Сезон: осень
 Возрастная категория: младше 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с			150	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупка рисовая	23.25	23.25											
	вода	56.25	56.25											
	молоко	75.00	75.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	12.00	12.00											
382//2017	Какао с молоком			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
453//2017	Кондитерское изделие			40	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	ИТОГО за завтрак				15.89	20.81	104.64	669.78	734.70	666.09	388.13	66.07	349.62	4.74
	Обед													
24//2017	Салат из свежих помидор и огурцов			60	0.97	6.27	7.17	89.12	375.60	238.24	14.82	12.17	33.68	0.55
	огурцы свежие	25.77	20.60											
	помидры свежие	33.23	28.23											
	лук репчатый	8.40	8.00											
	масло растительное	4.80	4.80											
102//2017	Суп картофельный с горохом			200	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	66.75	50.00											
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
228//2017	Рыба припущенная в молоке			90	11.14	6.34	2.57	111.60	428.78	232.80	54.52	31.31	137.29	0.64
	минтай	147.60	75.60											
	лук репчатый	21.60	18.00											
	молоко	30.00	30.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
128//2017	Картофельное пюре			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13
	картофель	159.55	120.00											
	молоко	21.82	20.45											
	масло сливочное	4.09	4.09											
	яйцо	6.82	6.82											
	масло растительное	6.82	6.82											
	масло сливочное	6.82	6.82											
	соль	0.014	0.014											
342//2017	Компот из свежих яблок			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95
	яблоки свежие	45.40	40.00											
	вода	162.00	162.00											
	сахар	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				26.27	29.02	93.55	812.52	1876.44	1755.66	184.54	123.04	415.72	6.76
	Полдник													
1.2.2.2	Йогурт 1,5%			200	8.00	3.00	28.60	180.00	90.00	274.00	224.00	26.00	172.00	0.20
	йогурт	200.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			100	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				15.68	7.57	52.92	348.33	252.50	344.67	266.33	44.00	247.17	0.95
	ВСЕГО за день				56.74	55.63	237.85	1757.46	2795.08	2739.22	834.64	230.38	###	12.26

Неделя: первая. Пятница
 Сезон: осень
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
204//2017	Макаронные изделия запеченные с сыром 200/10/5			200/10/5	16.58	19.50	41.79	409.64	665.22	85.65	361.62	24.89	247.55	1.51
	макароны отварные	144.00	144.00											
	масло сливочное	4.00	4.00											
	сыр	12.00	10.00											
	соль	0.002	0.002											
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			30	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	20.00	20.00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоки	150.00	150.00											
	ИТОГО за завтрак				22.27	30.30	83.76	700.38	888.83	540.16	500.82	52.49	371.25	4.57
	Обед													
59//2017	Салат из моркови с яблоком			60	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46
	морковь	55.18	44.12											
	яблоки свежие	21.00	14.70											
	сахар	4.00	4.00											
106//2017	Суп картофельный с рыбой			200	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00
	картофель	106.60	80.00											
	морковь	10.00	8.00											
	лук репчатый	9.60	8.00											
	томатное пюре	2.00	2.00											
	масло растительное	2.00	2.00											
	бульон/вода	140.00	140.00											
107//2017	фрикадельки рыбные	50.00	50.00											
	минтай	94.00	47.00											
	яйца	2.50	2.50											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	бульон	4.50	4.50											
294//2017	Котлеты рубленые из птицы			90	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96
	куриная грудка	138.60	66.60											
	хлеб	16.20	16.20											
	молоко	23.40	23.40											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	5.40	5.40											
	масло сливочное	9.00	9.00											
	сухари панировочные	9.00	9.00											
331//2017	Соус сметанный			30	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	52.21	14.62	4.90	14.69	0.20
	сметана	12.50	12.50											
	мука пшеничная	3.75	3.75											
	вода	37.50	37.50											
	томатное пюре	5.00	5.00											
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			150	8.60	6.09	38.64	243.75	583.46	259.62	14.82	135.83	203.93	4.56
	масло сливочное	5.25	5.25											
171//2017	каша гречневая	145.50	145.50											
	крупа гречневая	64.57	64.57											
	масло сливочное	9.09	9.09											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	45.96	32.48	17.46	23.44	0.70
	сухофрукты	20.00	50.00											
	сахар	20.00	20.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				31.93	31.46	140.14	984.28	2977.16	812.89	261.29	483.29	400.98	10.32
	Подник													
389//2017	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.11
	сок виноградный	200.00	200.00											
406//2017	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем			100	10.88	7.09	22.92	198.75	258.80	167.56	16.90	23.71	96.08	1.11
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	масло растительное	0.25	0.25											
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75											
	мука пшеничная	34.45	34.45											
	сахар	1.83	1.83											
	масло сливочное	1.56	1.56											
	яйцо (меланж)	1.83	1.83											
	соль	0.54	0.54											
	дрожжи	1.02	1.02											
457//2017	фарш мясной	31.25	31.25											
	говядина	53.41	39.31											
	масло растительное	1.25	1.25											
	лук репчатый	3.72	3.13											
	мука пшеничная	0.31	0.31											
	соль	0.31	0.31											
	зелень	0.28	0.22											
	Итого за полдник				11.48	7.49	55.52	335.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.22
	ВСЕГО за день				65.67	69.25	279.42	2019.81	4156.80	1820.61	819.01	577.49	892.30	16.11

Неделя: вторая. Понедельник
 Сезон: осень
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав								
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
								6							7	8	9
	Завтрак	Брутто	Нетто														
173//2017	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром			150/7,5/7,5	6.48	8.30	40.73	264.00	275.02	196.46	110.30	33.25	165.98	1.78			
	крупка пшеничная	37.50	37.50														
	молоко	75.00	75.00														
	вода	45.00	45.00														
	сахар	4.50	4.50														
	масло сливочное	7.50	7.50														
	сахар	7.50	7.50														
376//2017	Чай с сахаром 180/15			180/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27			
	сахар	15.00	15.00														
	вода	135.00	135.00														
375//2017	<i>чай-заварка</i>	45	45														
	чай	0.45	0.45														
	вода	49	49														
389//2017	Сок фруктовый (шт.)		200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80			
	Сок яблочный	200.00	200.00														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80			
	хлеб ржаной	25.00	25.00														
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44			
	сыр российский	14.40	13.50														
	масло сливочное	4.50	4.50														
	ИТОГО за завтрак				14.17	16.09	101.26	606.60	641.02	522.19	266.40	57.13	295.61	6.09			
	Обед																
20//2017	Огурец свежий (нарезка)			60	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96			
	огурец свежий	85.50	60.00														
96//2017	Рассольник "Ленинградский"			200	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														
	крупка перловая	5.00	5.00														
	огурцы соленые	16.75	15.00														
	масло растительное	5.00	5.00														
	вода/бульон	187.50	187.50														
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65			
229//2017	Рыба тушеная в томате с овощами			90	11.14	6.34	2.57	111.60	428.78	232.80	54.52	31.31	137.29	0.64			
	минтай	147.60	75.60														
	лук репчатый	21.60	18.00														
	томатное пюре	6.67	6.67														
	масло растительное	6.00	6.00														
	морковь	13.33	10.67														
	лавровый лист	0.01	0.01														
	сахар	2.00	2.00														
304/2017	Рис отварной			150													
	крупка рисовая	51.43	51.43														
	масло сливочное	6.50	6.50														
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36			
	сахар	15.00	15.00														
	вода	150.00	150.00														
	лимон свежий	8.00	7.00														
375//2017	<i>чай-заварка</i>	50	50														
	чай	0.50	0.50														
	вода	54	54														
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48			
	батон нарезной	40.00	40.00														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96			
	хлеб ржаной	30.00	30.00														
	ИТОГО за обед				25.44	14.95	111.44	695.89	2471.63	1066.28	126.54	123.07	344.79	5.86			
	Полдник																
1.2.2.7	Снежок			200	5.40	5.00	21.60	158.00	100.00	272.00	252.00	30.00	188.00	0.20			
	кефир	207.00	200.00														
410//2017	Ватрушка с творогом			100	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75			
	мука на подпыл	1.39	1.39														
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20														
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20														
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	46.40	46.40														
	мука пшеничная	29.74	29.74														
	сахар	1.58	1.58														
	масло сливочное	1.35	1.35														
	яйцо (меланж)	1.58	1.58														
	соль	0.46	0.46														
	дрожжи	0.88	0.88														
468//2017	<i>фарш творожный</i>	24.00	24.00														
	творог	21.96	21.74														
	яйцо	0.96	0.96														
	сахар	1.20	1.20														
	мука пшеничная	0.96	0.96														
	ванилин	0.01	0.002														
	Итого за полдник				13.08	9.57	45.92	326.33	262.50	342.67	294.33	48.00	263.17	0.95			
	ВСЕГО за день				52.70	40.61	258.60	1628.83	3375.15	1931.13	687.28	228.18	903.56	12.90			

Неделя : вторая. Вторник
 Сезон: осень
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетический (ккал)	Химический состав								
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
															5	6	7
	Завтрак	Брутто	Нетто														
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями			200	4.38	3.80	14.36	120.00	283.16	175.06	130.40	21.34	109.50	0.52			
	молоко	100.00	100.00														
	вода	84.00	84.00														
	макаронные изделия	16.00	16.00														
	масло сливочное	1.60	1.60														
	сахар	1.20	1.20														
209//2017	Яйцо отварное			40	5.08	7.25	0.13	***	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02			
	яйцо отварное	40.00	40.00														
382//2017	Какао с молоком			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43			
	какао-порошок	3.60	3.60														
	молоко	90.00	90.00														
	вода	99.00	99.00														
	сахар	18.00	18.00														
338//2017	Фрукты сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20			
	яблоко		150.00														
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02			
6.1.3.2.2	Батон нарезной			20	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24			
	батон нарезной	20.00	20.00														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48			
	хлеб ржаной	15.00	15.00														
	ИТОГО за завтрак				10.89	15.38	57.80	426.94	516.96	692.57	293.40	55.55	264.30	3.89			
	Обед																
20//2017	Помидора свежая (нарезка)			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37			
	Помидора свежая	85.50	60.00														
82//2017	Борщ с капустой и картофелем			200	1.80	4.92	10.93	103.75	606.13	385.30	49.73	26.13	54.60	1.23			
	свекла	50	40														
	капуста свежая	25	20														
	картофель	27	20														
	морковь	13	10														
	петрушка (корень)	3	3														
	лук репчатый	12	10														
	томатное пюре	8	8														
	масло растительное	5	5														
	сахар	3	3														
	бульон/вода	200	200														
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.30	2.40	0.42	24.60	13.20	10.20	1.20	57.90	122.40	6.78			
268//2017	Биточки из говядины			90	14.85	21.78	12.89	309.60	129.02	177.23	38.83	50.20	169.92	2.52			
	говядина	90.00	66.60														
	хлеб пшеничный	77.40	66.60														
	вода	16.20	16.20														
	сухари	9.00	9.00														
	масло растительное	9.00	9.00														
	Соус красный основной			30													
	томатная паста	7.00	7.00														
	мука	3.00	3.00														
	вода	25.00	25.00														
	масло сливочное	3.00	3.00														
	соль	1.00	1.00														
	сахар	1.00	1.00														
128//2017	Картофельное пюре			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13			
	картофель	159.55	120.00														
	молоко	21.82	20.45														
	масло сливочное	4.09	4.09														
	яйцо	6.82	6.82														
	масло растительное	6.82	6.82														
	масло сливочное	6.82	6.82														
	соль	0.014	0.014														
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	6.40	132.80	7.84	229.80	32.48	3.49	23.44	0.70			
	сухофрукты	20.00	50.00														
	сахар	20.00	20.00														
	кислота лимонная	0.20	0.20														
	вода	200.00	200.00														
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48			
	батон нарезной	40.00	40.00														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96			
	хлеб ржаной	30.00	30.00														
	ИТОГО за обед				26.97	40.31	90.05	951.62	1242.25	1675.40	199.78	200.88	558.23	14.65			
	Полдник																
389//2017	Сок яблочный			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80			
	Сок яблочный	200.00	200.00														
406//2017	Пирожок печеный из сдобного теста			100	4.64	3.27	24.45	157.50	243.87	98.05	21.22	18.07	49.79	0.92			
	яйцо для смазки пирожков	1.25	1.25														
	мука на подпыл	1.44	1.44														
	жир для смазки листов	0.21	0.21														
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	53.75	53.75														
	мука пшеничная	34.02	34.02														
	сахар	2.37	2.37														
	масло сливочное	1.02	1.02														
	яйцо (меланж)	0.00	0.00														
	соль	0.54	0.54														
	вода	16.13	16.13														
	дрожжи	1.02	1.02														
461//2017	<i>фарш из свежей капусты</i>	31.25	31.25														
	капуста б/к свежая	46.88	37.50														
	масло растительное	2.19	2.19														
	яйца	3.13	3.13														
	масло растительное	0.94	0.94														
	зелень (петрушка)	0.44	0.31														
	соль	0.31	0.31														
	Итого за полдник				5.64	3.27	44.65	242.30	255.87	338.05	35.22	26.07	63.79	3.72			
	ВСЕГО за день				46.92	57.26	194.91	1576.72	3300.04	2911.82	464.64	248.70	854.08	22.85			

Неделя: вторая. Среда
 Сезон: осень
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав						
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
								6							7
	Завтрак	Брутто	Нетто												
223//2017	Запеканка из творога со стуженым			75/10	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 стуженное	10.00	10.00												
173//2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и			150/7,5/7,5	6.23	9.84	35.71	256.50	275.24	218.88	112.44	53.12	176.24	1.32	
	хлопья овсяные "Геркулес"	33.00	33.00												
	молоко	75.00	75.00												
	вода	45.00	45.00												
	сахар	4.50	4.50												
	масло сливочное	7.50	7.50												
	сахар	7.50	7.50												
376//2017	Чай с сахаром 180/15			180/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27	
	сахар	15.00	15.00												
	вода	135.00	135.00												
375//2017	чай-заварка	45	45												
	чай	0.45	0.45												
	вода	49	49												
2//2004	Бутерброд с джемом			40	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19	
	джем	20.20	20.00												
	масло сливочное	5.00	5.00												
	хлеб	15.00	15.00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48	
	хлеб ржаной	15.00	15.00												
338//2017	Фрукты сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20	
	яблоко		150.00												
	Итого за завтрак				23.85	22.86	119.20	777.78	773.09	713.29	340.81	95.38	435.21	5.70	
	Обед														
45//2017	Салат из белокачанной капусты			60	1.19	6.27	7.46	91.12	335.60	273.44	20.35	12.61	35.23	0.55	
	капуста белокачанная свежая	58.00	46.41												
	морковь	11.04	8.80												
	масло растительное	4.00	4.00												
	сахар	3.00	3.00												
	кислота лимонная	0.01	0.01												
	вода кипячая	3.00	3.00												
106//2017	Суп картофельный с рыбными			200	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00	
	картофель	106.60	80.00												
	морковь	10.00	8.00												
	лук репчатый	9.60	8.00												
	томатное пюре	2.00	2.00												
	масло растительное	2.00	2.00												
	бульон/вода	140.00	140.00												
107//2017	фрикадельки рыбные	50.00	50.00												
	минтай	94.00	47.00												
	яйца	2.50	2.50												
	лук репчатый	11.90	10.00												
	бульон	4.50	4.50												
291//2017	Плов из птицы			200	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97	
	курица	141.33	96.00												
	крупа рисовая	46.67	46.67												
	лук репчатый	10.67	9.33												
	масло растительное	9.33	9.33												
	морковь	13.33	10.67												
	соль	0.00	0.001												
	томатное пюре	6.67	6.67												
388//2017	Напиток из плодов шиповника			200	0.68	0.28	20.76	88.20	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63	
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00												
	сахар	20.00	20												
	вода	200.00	200												
6.1.3.2.2	Батон нарезной			20	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48	
	батон нарезной	20.00	20.00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96	
	хлеб ржаной	30.00	30.00												
	ИТОГО за обед				27.87	27.39	120.79	852.87	1801.35	877.74	216.40	462.85	375.50	7.81	
	Полдник														
389//2017	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80	
	сок виноградный	200.00	200.00												
424//2017	Булочка домашняя			100	3.64	6.26	21.96	159.00	105.40	52.60	9.90	13.70	35.00	0.65	
	мука пшеничная	41.45	41.45												
	мука пшеничная на подпыл	1.32	1.32												
	сахар	9.22	9.22												
	маргарин	9.71	9.71												
	маргарин для смазки	1.29	1.29												
	соль	0.45	0.45												
	дрожжи	0.29	0.29												
	Итого за полдник				4.24	6.66	54.56	295.40	137.40	352.60	49.90	31.70	59.00	1.45	
	ВСЕГО за день				54.97	56.91	274.34	1841.25	2699.84	1703.63	593.11	581.91	855.70	12.17	

Неделя: вторая. Четверг
 Сезон: осень
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетический (ккал)	Химический состав						
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
		3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
183//2017	Каша жидкая молочная гречневая			200	8.33	8.99	46.91	301.18	536.35	252.08	25.12	132.25	197.98	4.48	
	крупа гречневая	40.00	40.00												
	молоко	140.00	140.00												
	вода	30.00	30.00												
	масло сливочное	10.00	10.00												
	сахар	10.00	10.00												
	соль	0.001	0.001												
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12	
	кофейный напиток	4.50	4.50												
	вода	108.00	108.00												
	сахар	18.00	18.00												
	молоко	90.00	90.00												
210//2017	Омлет натуральный			75	6.97	12.41	1.32	144.82	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76	
	яйцо	51.72	51.72												
	молоко	19.39	19.39												
	масло сливочное	9.05	9.05												
	соль	0.02	0.02												
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44	
	сыр российский	14.40	13.50												
	масло сливочное	4.50	4.50												
	хлеб	27.00	27.00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			40	2.24	0.48	19.76	92.80	174.40	62.40	9.60	9.60	42.40	1.28	
389//2017	Сок фруктовый (шт.)		200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	
	Сок яблочный	200.00	200.00												
	ИТОГО за завтрак				26.61	31.76	115.89	855.44	1260.97	857.13	355.92	181.72	572.30	10.88	
	Обед														
24//2017	Салат из свеклы с черносливом			60	0.88	4.89	3.65	62.16	63.64	196.90	14.19	13.96	24.08	0.61	
	свекла	85.00	76.00												
	чернослив	5.00	5.00												
	масло растительное	4.80	4.80												
99//2017	Суп из овощей			200	1.59	4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78	
	капуста б/к	25.00	20.00												
	картофель	66.75	50.00												
	морковь	12.50	10.00												
	лук репчатый	12.00	10.00												
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50												
	масло растительное	5.00	5.00												
	вода/бульон	187.50	187.50												
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65	
294//2017	Котлеты рубленые из птицы			90	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96	
	куриная грудка	138.60	66.60												
	хлеб	16.20	16.20												
	молоко	23.40	23.40												
	соль	0.002	0.002												
	масло подсолнечн	5.40	5.40												
	масло сливочное	9.00	9.00												
	сухари панировочные	9.00	9.00												
331//2017	Соус сметанный			30	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	52.21	14.62	4.90	14.69	0.20	
	сметана	12.50	12.50												
	мука пшеничная	3.75	3.75												
	вода	37.50	37.50												
	томатное пюре	5.00	5.00												
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			150	5.46	5.79	30.46	195.71	253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81	
	макаронные изделия	142.86	142.86												
	масло сливочное	7.14	7.14												
389//2017	Напиток из яблок и апельсина			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	
	апельсины	7.5	7.5												
	яблоки	7.5	7.5												
	вода	200	200												
	сахар	15.00	15.00												
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48	
	батон нарезной	40.00	40.00												
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96	
	хлеб ржаной	30.00	30.00												
	ИТОГО за обед				28.16	32.85	112.51	866.82	3169.08	1119.29	140.29	129.27	349.78	15.05	
	Полдник														
385//2017	Молоко кипяченое			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20	
	молоко	211.00	200.00												
406//2017	Пирожки слобые печеные из			100	4.10	3.74	42.40	219.75	130.10	88.65	14.89	15.29	41.95	1.04	
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50												
	мука на подпыл	1.61	1.61												
	жир для смазки листов	0.25	0.25												
	джем	31.25	31.25												
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75												
	мука пшеничная	34.02	34.02												
	сахар	2.37	2.37												
	масло сливочное	1.02	1.02												
	яйцо (меланж)	0.00	0.00												
	соль	0.54	0.54												
	вода	16.13	16.13												
	дрожжи	1.02	1.02												
	Итого за полдник				9.90	8.74	52.00	326.75	230.10	380.65	254.89	43.29	221.95	1.24	
	ВСЕГО за день				63.67	73.36	260.19	1964.21	4648.14	2117.07	737.11	346.27	1130.02	24.37	

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
1//2004	Бутерброд с маслом сливочным			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	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			150/7,5	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупа рисовая	23.25	23.25											
	вода	56.25	56.25											
	молоко	75.00	75.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	7.50	7.50											
	масло сливочное	7.50	7.50	7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
15//2017	Сыр (порциями)			10	2.32	2.95	0.00	36.00	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	10.67	10.00											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)		200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
382//2017	Какао с молоком			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
	ИТОГО за завтрак				13.92	21.50	86.11	595.70	680.34	567.01	361.24	68.41	334.33	4.34
	Обед													
75//2017	Икра морковная			60	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46
	морковь	76.56	60.00											
	лук репчатый	16.64	14.00											
	томатное пюре	20.00	20.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
	сахар	0.96	0.96											
102//2017	Суп картофельный с горохом			200	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											
438//2004	Азу из говядины			200	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41
	говядина	122.29	90.29											
	огурцы соленые	20.00	12.00											
	картофель	152.00	114.29											
	лук репчатый	13.71	11.43											
	томатное пюре	6.86	6.86											
	масло растительное	6.86	6.86											
342//2017	Компот из свежих яблок			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95
	яблоки свежие	45.40	40.00											
	вода	162.00	162.00											
	сахар	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				26.97	40.31	90.05	951.62	1242.25	1675.40	199.78	200.88	558.23	14.65
	Полдник													
389//2017	Сок абрикосовый			200	1.00	0.00	25.40	105.60	4.00	490.00	40.00	20.00	36.00	0.40
	Сок абрикосовый	200.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15
	ВСЕГО за день				47.26	63.42	225.88	1785.26	2008.08	2794.27	555.35	303.78	953.73	20.03