

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ударная СОШ»

Зубово-Полянского муниципального р-на

Республики Мордовия:

/Г.Ш. Глинова/



**Примерный десятидневный циклический рацион питания учащихся  
МБОУ «Ударная СОШ» (сезон: осенне - зимний)**

**2022-2023 уч. год**

№ рецепту		Наименование блюда и порции	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
						Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																					
186	Капша вязкая пшеница молочная с маслом сливочным	200	Молоко	200																	
			Пшено	40																	
			Масло сливочное	5	7,44	8,00	36,56	241,60	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51					
			Соль	1																	
			Сахар	5																	
2	ска: Бутерброд с сы	50	Сыр	21	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	5,99	250,00	250,00	50,00	2,00					
			Хлеб	30																	
399	Масло сливочное порциями	5	Масло сливочное	5	0,00	16,40	0,20	35,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	4,00	0,00	0,00				
			Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	14,00	2,80	0,02	4,00	0,02	90,00	14,00	0,56					
49	Хлеб пшеничный	70	Хлеб зерновой	80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>31,48</b>	<b>26,76</b>	<b>150,48</b>	<b>831,83</b>	<b>14,29</b>	<b>3,71</b>	<b>148,63</b>	<b>9,99</b>	<b>413,64</b>	<b>481,98</b>	<b>88,14</b>	<b>3,07</b>					
<b>ОБЕД</b>																					
39/38	Закуска: Салат из белокочанной капусты и свежей моркови с маслом растительным	80	Капуста белокочанная	76																	
			Соль	1																	
			Сахар	4	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65					
			Морковь	8																	
			Лук репчатый	8																	
62	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	250	Масло растительное	9																	
			Мясо (куриное)	44																	
			Картофель	40																	
			Морковь	16																	
			Лук репчатый	8	8,00	6,00	11,00	129,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03					
			Томатное пюре	3																	
			Масло растительное	4																	
			Свёкла	40																	
			Соль	1																	
			Капуста белокочанная	40																	



День: вторник																				
Неделя: первая																				
Сезон: осенне-зимний																				
Возраст: 7-11 лет																				
№ рецептур	Наименование блюда и порция (г)	Масса порция (г)	Раскладка(табор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)											
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
182	Каша манная молочная жидкая	200		Молоко	200															
				Крупа манная	32															
				Масло сливочное	5	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30			
				Соль	1															
701	Хлеб пшеничный	70		Вода	45															
				Хлеб зерновой	70	5,28	1,02	17,64	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
				Закваска: Яйцо вареное	1	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00			
268	Чай с сахаром	200																		
	Итого:	510			16,82	11,72	51,64	350,44	0,11	1,09	36,82	0,00	220,17	232,85	28,32	1,70				
<b>ОБЕД</b>																				
32	Закваска: Салат из свежей капусты и помидоров	100		Капуста белокочанная	78															
				Лук репчатый	12															
				Помидоры	25	2,20	4,50	10,50	91,00	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31			
				Соль	1															
				Сахар	5															
				Масло растительное	9															
				Птица (мясо цыпленка-бройлера)	31															
				Картофель	67															
				Морковь	14															
				Лук репчатый	10	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26			
52/38	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куринным	200		Вермишель	21															
				Масло сливочное	3															
				Гречневая крупа	69															
				Вода	69															
59	Каша гречневая рассыпчатая	150		Соль	0,375	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,00	0,00	0,00	14,24	0,00	0,00	4,55			
				Масло сливочное	6															
				Лук репчатый	12															
43	Терфени мясные	80		Масло подсолнечное	4															
				Фарш куринный	51	4,00	10,57	13,58	176,62	0,03	1,12	0,00	0,00	14,66	127,20	2,06	1,06			
				Крупа рисовая	7															
				Соль поваренная	1															
				Мука пшеничная	6															
				Морковь	12															
3/9/59	Чай с сахаром	200		Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40				
				Сахар	15															



День: среда		Неделя: первая		Сезон: осенне-зимний		Возраст: 7-11 лет		№ рецептур		Наименование блюда и порции		Масса порции		Раскладка(набор продуктов)		Трам		Пищевые вещества(г)		Энергетическая		Витаминны (мг)		Минеральные вещества (мг)															
																		Б		Ж		У		В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
184	Каша молочная рисовая	180		Молоко	200			Крупа рисовая	40				6,98	9,00	39,17	266,40	0,06	0,91	30,60	0,00	158,82	137,46	23,06	0,25															
				Масло сливочное	5			Соль йодированная	1																														
				Сахар	5			Вода	60																														
46/2	Закуска: Сыр	17		Сыр порционный (Хохланд)	17				17	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	6,00	250,00	250,00	50,00	2,00																		
	Кондитерские изделия	10		Печенье	10				10	3,00	4,00	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,80																		
7/943	Сок	200			200				200	1,00	0,00	20,20	85,34	14,00	2,80	0,02	4,00	0,02	90,00	14,00	0,56																		
	Хлеб пшеничный	70			70				70	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ИТОГО:	397			397				397	23,98	10,00	129,37	687,23	14,26	3,71	30,63	10,00	408,84	477,46	87,06	2,81																		
<b>ОБЕД</b>																																							
33	Закуска: Салат из свежей капусты с яблоками	80		Капуста	57			Сахар	4																														
				Дук репчатый	6			Масло растительное	9	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73																		
				Морковь	19			Соль йодированная	1																														
				Дюлоки	20			Куры	31																														
				Говядина тушеная	5			Картофель	67																														
				Морковь	3			Дук репчатый	10	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03																		
				Соль йодированная	1			Торех	20																														
				Масло растительное	5			Масло сливочное	3																														
				Макаронны	57			Соль йодированная	1																														
202	Макаронные изделия отварные	150		Макаронны	150			Соль йодированная	1	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52																		
				Масло сливочное	7				7																														

20/301	Птица тушеная	160	Полень-Бройлер	100	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77
			Соч:	80												
			Мясно сливочное	3												
			Морковь	10												
268	Чай с сахаром	200	Мука пшеничная	7	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			Чай	4												
			Сахар	15												
701	Хлеб пшеничный	70	Хлеб зерновой	70	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Соль йодированная	5												

Итого:	865	42,145	29,15	105,045	822,575	0,45	41,41	59,83	0,2	167,16	471,39	119,35	7,45
Итого за День:	1262	66,13	39,15	234,41	1509,81	14,710	45,12	90,46	10,20	576,00	948,85	206,41	10,26
ПОЛДНИК													
Фрукт (в ассортименте)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,02	60	0,04	0	34	23	13	0,3
Итого:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,02	60,00	0,04	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30

Молоко	200,0
Масло сливочно-растительное	18,0
Масло растительное	14,0
Полень-Бройлер	100,0
Сыр "Хохланд"	17,0
Крупа рисовая	40,0
Сахар	24,0
Хлеб пшеничный	140,00
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Кондитерские изделия	10,0
Картофель	67,0
Морковь	32,0
Лук репчатый	16,0
Сок	200,0
Горох	20,0
Яблоки	20,0
Куры	31,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Капуста	57

ЗАВТРАК																
№ рецептур	Наименование блюда и порции	Масса	Раскладка(набо р продуктов)	Граммы	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)							
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
174	Каши овсянная "Теркулес" молочная	180	Молоко Теркулес Масло сливочное Сахар Соль	200 40 5 7 1	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30
701	Хлеб пшеничный	70	Вода Хлеб зерновой	45 70	5,28	1,02	17,64	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Закуска: Бутерброд с маслом сливочным порционно	50	Масло сливочное хлеб пшеничный Чай	15 35 4	2,40	10,02	14,80	158,40	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00
268	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	4 15	0,10	0,02	9,90	35,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40
	Йогурт	115		1	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>			<b>14,02</b>	<b>17,16</b>	<b>62,04</b>	<b>452,84</b>	<b>0,1</b>	<b>1,09</b>	<b>154,8</b>	<b>0</b>	<b>227,17</b>	<b>227,55</b>	<b>34,02</b>	<b>0,7</b>
							<b>ОБЕД</b>									
11	Закуска: Салат из свежей капусты и огурцов	100	Капуста Белокочанная Огурцы свежие Сахар Соль Масло растительное Птица (мясо цыпленка- бройлера) Картофель Морковь Дук репчатый Соль Крупа ячневая	78 25 1 1 1 9 31 67 14 10 1 21	3,30	9,30	8,00	128,20	0,01	20,97	0,00	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32
57/38	Суп картофельный с крупой	200	Масло сливочное Рис Масло сливочное Соль. Колпированная	3 63 5,5 1	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26
169	Рис отварной	150	Рис Масло сливочное Соль. Колпированная	63 5,5 1	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,00	0,09	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39



100	Рыбная котлета	100	Филе рыбы	74	15,00	12,25	8,00	202,50	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20	
			Хлеб пшеничный	14													
			Яйцо	10													
			Мука пшеничная	3													
			Морковь	15													
			Лук репчатый	10													
			Молоко	15													
			Соль	1													
			Масло сливочное	6													
			Смесь сухofруктов	20													
6/868	Компот из смеси сухofруктов	200	Вода	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
			Сахар	20													
			Кислота лимонная	0,2													
49	Хлеб пшеничный	70	Хлеб зерновой	80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Соль йодированная	5													
ИТОГО:		825			39,81	41,05	128,62	1025,02	0,59	31,28	38,09	1	207,34	589,45	157,76	5,35	
ИТОГО за день:		1325			53,83	58,21	190,66	1477,86	0,690	32,37	192,89	1,00	434,51	817,00	191,78	6,05	
ПОДЛИНИК																	
51	Фрукт (в ассортименте)	100			0,9	0,2	8,1	43	0,02	60	0,04	0	34	23	13	0,3	
ИТОГО:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	0,02	60,00	0,04	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
Молоко																	
			Молоко сливочное (Италки)	200,0				15,0									
			Масло сливочно-растительное	19,5				19,5									
			Масло растительное	9,0				9,0									
			Крупа ячневая	21,0				21,0									
			Филе рыбы	74,0				74,0									
			Крупа "Гречулис"	40,0				40,0									
			Птица (мясо цыпленка-бройлера)	31,0				31,0									
			Рис	63,0				63,0									
			Сахар	43,0				43,0									
			Хлеб пшеничный	199,0				199,0									
			Отруби свежие	25,0				25,0									
			Чай	4,0				4,0									
			Соль йодированная	5,0				5,0									
			Мука пшеничная	3,0				3,0									
			Картофель	67,0				67,0									
			Морковь	29,00				29,00									
			Лук	20,0				20,0									
			Яйцо	10,0				10,0									
			Йогурт	1,0				1,0									
			Смесь сухofруктов	20,0				20,0									
			Фрукт (в ассортименте)	100,0				100,0									
			Капуста белокочанная	78,0				78,0									
			Кислота лимонная	0,2				0,2									



268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
49	Хлеб пшеничный	80	Сахар	15	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	810	Хлеб зерновой	80	44,235	33,26	97,585	840,505	0,45	33,63	15	0	121,42	371,84	117,06	6,4
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1200</b>			<b>53,023</b>	<b>45,344</b>	<b>167,957</b>	<b>1259,745</b>	<b>0,58</b>	<b>35,84</b>	<b>45,61</b>	<b>0</b>	<b>416,64</b>	<b>635,82</b>	<b>163,2</b>	<b>8,27</b>
24/847	Фрукт (в ассортименте)	100			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>96,1</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>

Молоко	200,0
Масло сливочное	15,5
Масло растительное	13,0
Макаронны	53,0
Пшеница: голень-куринная	139,0
Сахар	29,0
Хлеб пшеничный	80,0
Рис	15,0
Чай	8,0
Пшено	8,0
Соль йодированная	12,0
Кондитерские изделия	10,0
Картофель	50,0
Морковь	28,00
Лук репчатый	9,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	7,00
Куры бройлеры	44,00
Томатное пюре	3,00
Свежая	76,00
Капуста свежая	51,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

Дата: понедельник																							
Неделя: вторая																							
Сезон: осенне-зимний																							
Возраст: 7-11 лет																							
№ рецептур	Наименование блюда (порции (г))	Масса (г)	Расходка (набор)	Граммы	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ме	Fe						
ЗАВТРАК																							
186	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200		Молоко	200																		
				Пшено	40																		
				Масло слив.	5	7,44	8,00	36,56	241,60	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51						
				Соль	1																		
				Сахар	5																		
2	Бутерброд сливочным	50		Болт	60																		
				Сыр	21	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	5,99	250,00	250,00	50,00	2,00						
				Хлеб	30																		
399	Сок фруктов	200		Масло сливочное	5	0,00	16,40	0,20	35,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56			
				Подливки																			
49	Хлеб пшени	70		Хлеб зерно	80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
				ИТОГО:	525	31,48	26,76	150,48	831,83	14,29	3,71	148,63	9,99	413,64	481,98	88,14	3,07						
ОБЕД																							
39/38	Салат из белокочанной капусты и свежей моркови с	80		Свежая	76																		
				Соль	1																		
				Сахар	4	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65						
				Морковь	8																		
				Лук репчат	8																		
62	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	250		Масло раст	9																		
				Масло	44																		
				(куриное)																			
				Картофель	40																		
				Морковь	16																		
Лук репчат	8	8,00	6,00	11,00	129,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03										
Томатное л	3																						
Масло раст	4																						
Свежая	40																						
Соль	1																						
	Капуста бе	40																					

202	Макаронные изделия отпарные	150	Макаронные изделия отпарные	51	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52
				1												
20/301	типа гусени	150	Макаронные изделия отпарные	6	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77
				109												
				41												
				2												
				1												
				6												
7																
7/943	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
				15												
49	Хлеб пшени	70	Хлеб зерно	80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	1005	45,82	33,94	118,61	937,51	0,450	25,71	58,00	0,00	142,19	490,41	160,71	7,97		
	ИТОГО за ПОДЛИНИК	1530	77,30	60,70	269,09	1769,34	14,740	29,42	206,63	9,99	555,83	972,39	248,85	11,04		
57	Фрукт (в ад)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60		
	ИТОГО:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60		

Молоко	200,0
Масло сливочное (Крылатки)	5,0
Масло сливочное	13,0
Масло растительное	13,0
Мука пшеничная	7,0
Кура-бройлера	44,0
Грудка куриная	109,0
Пишено	40,0
Макаронные изделия	51,0
Кашуга	40,0
Свежета	116,0
Сахар	24,0
Хлеб пшеничный	190,0
Най	4,0
Соль йодированная	5,0
Сыр	21,0
Картофель	40,0
Морковь	30,0
Лук репчатый	16,0
Фрукт	100,0
Томатная паста	3,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

ЗАВТРАК																
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Раскладка(на бор)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)							
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
День: вторник																
Неделя: вторая																
Сезон: осенне-зимний																
Возраст: 7-11 лет																
182	Каша манная молочная жидкая	200		200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30
			Молоко	200												
			Крупа манная	32												
			Масло сливочное	5												
			Соль	1												
			Сахар	7												
			Вода	45												
701	Хлеб пшени	70		70	5,28	1,02	17,64	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Закуска: Яйцо вареное	1		1	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
268	Чай с сахар	200		200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	ИТОГО:	510		510	16,82	11,72	51,64	350,44	0,11	1,09	36,82	0,00	220,17	232,85	28,32	1,70
ОБЕД																
32	Закуска: Салат из свежей капусты и помидоров	100		78	2,20	4,50	10,50	91,00	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
			Капуста	78												
			Белокочанная	12												
			Лук репчатый	25												
			Помидоры	1												
			Соль	5												
			Сахар	9												
			Масло растительное	31												
			Птица (мясо цыпленка-бройлера)	67												
			Картофель	14												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	1												
			Соль	21												
			Вермишель	3												
			Масло сливочное	3												
52/38	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куринным	200		8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26	

59	Каша гречневая рассычатая	150	Гречневая крупа	69	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,00	0,00	0,00	14,24	0,00	0,00	4,55
			Вода	0,375												
			Соль	6												
			Масло сливочное	12												
			Лук репчатый	4												
43	Тфетши мясные	80	Масло подсолнечное	51	4,00	10,57	13,58	176,62	0,03	1,12	0,00	0,00	14,66	127,20	2,06	1,06
			Фарш куринный	7												
			Крупа рисовая	1												
			Соль поваренная	6												
			Мука пшеничная	12												
			Морковь	4												
3/959	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			Сахар	15												

49	Хлеб пшеничный	70	Хлеб зерновой	80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	905			30,60	32,06	117,12	867,78	0,36	29,70	15,00	0,00	102,62	320,30	58,51	7,58
	ИТОГО за ПОЛДНИК	1415			47,42	43,78	168,76	1218,22	0,470	30,79	51,82	0,00	322,79	553,15	86,83	9,28
24/847	Фрукт (в ассортименте)	100			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30

Молоко	200,0
Масло сливочное	14,0
Масло растительное	13,0
Капуста белокочанная	78,0
Фарш куринный	51,0
Крупа манная	32,0
Макаронные изделия (вермишель)	21,0
Сахар	42,0
Хлеб пшеничный	150,0
Чай	8,0
Соль йодированная	4,4
Картофель	67,0

День: среда		Неделя: вторник		Сезон: осень-зимний		Возраст: 7-11 лет		№ рецептур	Наименование	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Граммы	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)								
Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са						Р	Мг	Fe										
													ЗАВТРАК												
184	Каша молочная рисовая	180	Молоко	200	6,98	9,00	39,17	266,40	0,06	0,91	30,60	0,00	158,82	137,46	23,06	0,25									
			Крупа рисовая	40																					
			Масло сливочное	5																					
			Соль йодированная	1																					
			Сахар	5																					
46/2	Закуска: Сыр	17	Сыр порционный	17	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	6,00	250,00	250,00	50,00	2,00									
7/943	Соки	200	Хлеб пшени	70	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,02	90,00	14,00	0,56						
													<b>ИТОГО:</b>				<b>ОБЕД</b>								
													397	23,98	10,00	129,37	687,23	14,26	3,71	30,63	10,00	408,84	477,46	87,06	2,81
33	Закуска: Салат из овощей капусты с яблоками	80	Капуста	57	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73									
			Сыр	4																					
			Лук репчатый	6																					
			Масло растительное	9																					
			Морковь	19																					
			Соль йодированная	1																					
			Яблоки	20																					
			Куры	31																					
			Говядина тушеная	5																					
			Картофель	67																					
Морковь	3																								
47	Суп картофельный с бобовыми	200	Лук репчатый	10	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03									
			Лук репчатый	1																					
			Соль йодированная	20,3																					
			Масло растительное	5																					
			Масло сливочное	3																					



202	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные	51	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52
			Соль йодированная	1												
			Масло сливочное	7												
			Голень-бройлер	100												
20/301	типа тушен	150	Соев:	41	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77
			Масло сливочное	3												
			Морковь	10												
			Соль йодированная	1												
			Мука пшеничная	7												
			Чай	4												
			Сахар	15												
Хлеб пшени	70															
268	Чай с сахар	200	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
701	Хлеб пшени	70	15	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодир	5	70													

ИТОГО:	855				42,145	29,15	105,045	822,575	0,45	41,41	59,83	0,2	167,16	471,39	119,35	7,45
ИТОГО за	1252				66,13	39,15	234,41	1509,81	14,710	45,12	90,46	10,20	576,00	948,85	206,41	10,26
					ПОДЛИНИК											
Фрукт (в ад	100				0,9	0,2	8,1	43	0,02	60	0,04	0	34	23	13	0,3
ИТОГО:	100				0,90	0,20	8,10	43,00	0,02	60,00	0,04	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30

Молоко	200,0
Масло сливочное	18,0
Масло растительное	14,0
Голень-бройлер	100,0
Сыр "Хохланд"	17,0
Крупа рисовая	40,0
Сахар	24,0
Хлеб пшеничный	140,00
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Кондитерские изделия	10,0
Картофель	67,0
Морковь	13,0
Лук репчатый	16,0
Дюбли	20,0
Куры	31,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: четверг																								
Неделя: вторая																								
Сезон: осенне-зимний																								
Возраст: 7-11 лет																								
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Раскладка (наб. от продуктов)	Граммы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества (мг)										
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
ЗАВТРАК																								
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180		200	Молоко	40																		
					Терулис	5																		
					Масло сливочное	7																		
					Сахар	1																		
					Вода	45																		
701	Хлеб пшени	70		70	Хлеб зерновой	70	5,28	1,02	17,64	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
1	Закуска: Бутерброд с маслом	50		15	Масло сливочное	15	2,40	10,02	14,80	158,40	0,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,00				
					Хлеб пшеничный	35																		
					Чай	4																		
268	Чай с сахар	200		15	Сахар	15	0,10	0,02	9,90	35,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40	0,40					
	Йогурт	115		1			3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,56					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>					<b>14,02</b>	<b>17,16</b>	<b>62,04</b>	<b>452,84</b>	<b>0,1</b>	<b>1,09</b>	<b>154,8</b>	<b>0</b>	<b>227,17</b>	<b>227,55</b>	<b>34,02</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>					
ОБЕД																								
11	Закуска: изюмной каша и сырцов	100		78	Капуста белокочанная	25																		
					Огурцы свежие	1	3,30	9,30	8,00	128,20	0,01	20,97	0,00	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32	0,32					
					Соль	1																		
					Масло растительное	9																		
52/38	Суп картофельный с крупой	200		31	Птица (Мясо цыпленка-бройлера)	67																		
					Картофель	14	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26	1,26					
					Морковь	10																		
					Лук репчатый	1																		
					Соль	21																		
					Крупа ячменная	3																		
	Масло сливочное																							

169	Рис отварной	150	Рис	63	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,00	0,09	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
			Масло сливочное	5,5												
			Соль йодированная	1												
			Филе рыбы	74												
			Хлеб пшеничный	14												
			Яйцо	10												
			Мука пшеничная	3												
			Морковь	15	15,00	12,25	8,00	202,50	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20
			Лук репчатый	10												
			Молоко	15												
			Соль	1												
			Масло сливочное	6												
			Смесь сухобуджтов	20												
6/868	Компот из смеси сухобуджтов	200	Вода	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Сухобуджт ов		Сахар	20												
			Кислота лимонная	0,2												
49	Хлеб пшени	70	Хлеб зерновой	80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодир	5														
	ИТОГО за	825			39,81	41,05	128,62	1025,02	0,59	31,28	38,09	1	207,34	589,45	157,76	5,35
	ИТОГО за	1325			53,83	58,21	190,66	1477,86	0,690	32,37	192,89	1,00	434,51	817,00	191,78	6,05
			ПОЛДНИК													
51	Фрукт (в ас	100		100	0,9	0,2	8,1	43	0,02	60	0,04	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	100			0,90	0,20	8,10	43,00	0,02	60,00	0,04	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Молоко			200,0												
	Масло сливочное (Италки)			15,0												
	Масло сливочное			19,5												
	Масло растительное			9,0												
	Крупа ячневая			21,0												
	Филе рыбы			74,0												
	Крупа "Геркулес"			40,0												
	Птица (мясо пыленка-бройлера)			31,0												
	Рис			63,0												
	Сахар			43,0												
	Хлеб пшеничный			199,0												
	Огурец свежий			25,0												
	Чай			4,0												
	Соль йодированная			5,0												
	Мука пшеничная			3,0												
	Картофель			67,0												
	Морковь			29,00												
	Лук			20,0												
	Капуста			78,0												
	Яйцо			10,0												
	Йогурт			1,0												
	Смесь сухобуджтов			20,0												
	Фрукт (в ассортименте)			100,0												
	Кислота лимонная			0,2												
	Аскорбиновая кислота			0,02 мг												



202	Макаронные изделия отварные	150	Макаронны	53	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52
			Соль йодированная	1												
			Масло сливочное	6,5												

20/301	нява тучиен	100	Пшенья куринная	139	22,40	18,23	7,03	281,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
			Масло сливочное	3												
			Мука пшеничная	7												
			Морковь	10												
268	Чай с сахаром	200	Соль йодированная	1	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			Чай	4												
			Сахар	15												
49	Хлеб пшени	80	Хлеб зерновой	80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого	810												
	ИТОГО за	1200			53,023	45,344	167,957	1239,745	0,58	35,84	45,61	0	416,64	635,82	163,2	8,27
			ПОДДНИК													
24/847	Фрукт (в ассортименте)	100			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
	ИТОГО:	100			0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3

Молоко	160,0
Масло сливочное	15,5
Масло растительное	13,0
Макаронны	53,0
Пшеница: голень куринная	139,0
Сахар	29,0
Хлеб пшеничный	80,0
Рис	15,0
Чай	8,0
Пшено	8,0
Соль йодированная	12,0
Кондитерские изделия	10,0
Картофель	50,0
Морковь	28,00
Лук репчатый	9,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	7,00
Куры бройлеры	44,00
Томатное пюре	3,00
Свекла	76,00
Капуста свежая	51,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

Деп.: none/сельский																							
Неделя: первая																							
Сезон: осенне-зимний																							
Возраст: 12+																							
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)														
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
											ЗАВТРАК												
186	Каша вязкая пшениная молочная с маслом сливочным	250		Молоко	200																		
				Пшено	40																		
				Масло сливочное	5	7,44	8,00	36,56	241,60	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51						
				Соль	1																		
				Сахар	9																		
				Вода	60																		
2	Закуска: Бутерброд с сыром	50		Сыр	20	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	5,99	250,00	250,00	50,00	2,00						
				Хлеб	30																		
399	Масло сливочное подливами Сок фруктовый	200		Масло сливочное	5	0,00	16,40	0,20	35,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	90,00	14,00	0,56				
				Хлеб зерновой	100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
49	Хлеб пшеничный	100																					
<b>ИТОГО:</b>		<b>605</b>				<b>31,48</b>	<b>26,76</b>	<b>150,48</b>	<b>831,83</b>	<b>14,29</b>	<b>3,71</b>	<b>148,63</b>	<b>9,99</b>	<b>413,64</b>	<b>481,98</b>	<b>88,14</b>	<b>3,07</b>						
<b>ОБЕД</b>																							
39/38	Закуска: Салат из капусты и моркови с маслом растительным	100		Капуста Белокочанная	96																		
				Соль	1																		
				Сахар	4	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65						
				Морковь	9																		
				Лук репчатый	5																		
				Масло растительное	9																		
				Мясо (куриное)	65																		
				Картофель	60																		
				Морковь	16																		
				Лук репчатый	11																		
62	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	300		Томатное пюре	5	8,00	6,00	11,00	129,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03						
				Масло растительное	6																		
				Свекла	40																		
				Соль	1																		
				Капуста Белокочанная	40																		
				Макароны	62																		
202	Макаронные изделия отварные	180		Соль йодированная	1	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52						
				Масло сливочное	7																		
20/301	Птица тушенная	160		Грудка кур-бройлеров	120																		
				Сыр	80																		
				Масло сливочное	3	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77						
				Соль	1																		
				Морковь	10																		
				Мука пшеничная	7																		

7/943	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	4 15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	5																	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1145</b>			<b>45,82</b>	<b>33,94</b>	<b>118,61</b>	<b>937,51</b>	<b>0,450</b>	<b>25,71</b>	<b>58,00</b>	<b>0,00</b>	<b>142,19</b>	<b>490,41</b>	<b>160,71</b>	<b>7,97</b>			
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1750</b>			<b>77,30</b>	<b>60,70</b>	<b>269,09</b>	<b>1769,34</b>	<b>14,740</b>	<b>29,42</b>	<b>206,63</b>	<b>9,99</b>	<b>555,83</b>	<b>972,39</b>	<b>248,85</b>	<b>11,04</b>			
					<b>ПОЛДНИК</b>														
57	Фрукт (в ассортименте)	100			1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>28,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>			
	Молоко																		
	Масло сливочное (Италки)																		
	Масло сливочное (Италки)																		
	Масло растительное																		
	Мука пшеничная																		
	Куры-бройлеры																		
	Грудка куриная																		
	Шепо																		
	Макаронные изделия																		
	Капуста																		
	Свекла																		
	Сахар																		
	Хлеб пшеничный																		
	Чай																		
	Соль йодированная																		
	Сыр																		
	Картофель																		
	Морковь																		
	Лук репчатый																		
	Фрукт																		
	Томатная паста																		
	Аскорбиновая кислота																		

	Молоко																		
	Масло сливочное (Италки)																		
	Масло сливочное (Италки)																		
	Масло растительное																		
	Мука пшеничная																		
	Куры-бройлеры																		
	Грудка куриная																		
	Шепо																		
	Макаронные изделия																		
	Капуста																		
	Свекла																		
	Сахар																		
	Хлеб пшеничный																		
	Чай																		
	Соль йодированная																		
	Сыр																		
	Картофель																		
	Морковь																		
	Лук репчатый																		
	Фрукт																		
	Томатная паста																		
	Аскорбиновая кислота																		

День: вторник																							
Неделя: первая																							
Сезон: осенне-зимний																							
Возраст: 12+																							
№ рецептур	Наименование блюда и порции	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	В1	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)										
					Б	Ж	У			А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
ЗАВТРАК																							
182	Каша манная молочная жидкая	250		Молоко	200																		
				Крупа манная	38																		
				Масло сливочное	6	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30						
				Соль	1																		
				Сахар	9																		
701	Хлеб пшеничный	100		5,28	1,02	17,64	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
213	Закуска: Яйцо вареное	1		5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00								
268	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40								
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>		<b>16,82</b>	<b>11,72</b>	<b>51,64</b>	<b>350,44</b>	<b>0,11</b>	<b>1,09</b>	<b>36,82</b>	<b>0,00</b>	<b>220,17</b>	<b>232,85</b>	<b>28,32</b>	<b>1,70</b>								
<b>ОБЕД</b>																							
32	Закуска: Салат из свежей капусты и помидоров	100		Капуста	78																		
				Лук репчатый	12																		
				Помидоры	25	2,20	4,50	10,50	91,00	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31						
				Соль	1																		
				Сахар	5																		
52/38	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куриным	300		Птица (мясо пыленка-бройлера)	66																		
				Картофель	111																		
				Морковь	14	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26						
				Лук репчатый	10																		
				Соль	1																		
59	Каша гречневая рассыпчатая	250		Масло сливочное	4																		
				Гречневая крупа	119																		
				Вода	1	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,00	0,00	0,00	14,24	0,00	0,00	4,55						
				Соль	7																		



43	Тертлеги мясные	100	Дук репчатый	15	6,25	15,71	16,97	218,27	0,03	1,65	0,00	0,00	18,33	127,20	2,70	1,45
			Масло подсолнечное	5												
			Фарш куринный	64												
			Крупа рисовая	9												
			Соль поваренная	1												
Мука пшеничная	7															
3/959	Чай с сахаром	200	Морковь	15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			Чай	4												
			Сахар	15												

49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
																	Соль йодированная	5
																	<b>ИТОГО:</b>	<b>1155</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1745</b>			<b>50,07</b>	<b>49,22</b>	<b>182,45</b>	<b>1306,87</b>	<b>0,490</b>	<b>36,32</b>	<b>51,82</b>	<b>0,00</b>	<b>334,46</b>	<b>649,25</b>	<b>87,47</b>	<b>11,97</b>		

24/847	Фрукт (в ассортименте)	100			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>96,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>

Молоко	200,0
Масло сливочное	17,0
Масло растительное	14,0
Капуста	78,0
Фарш куринный	64,0
Крупа манная	38,0
Макаронные изделия (вермишель)	21,0
Сахар	44,0
Хлеб пшеничный	180,0
Чай	8,0
Соль йодированная	5,0
Картофель	111,0
Крупа гречневая	119,0
Мука пшеничная	7,0
Морковь	29,0
Крупа рисовая	9,0
Дук репчатый	37,0
Яйцо куриное	1,0
Помидор	25,0
Куры-бройлеры	66,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг



20/301	Птица тушеная	160	Голень-бройлер	100	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77
			Солс:	80												
			Масло сливочное	4												
			Морковь	10												
7/943	Сок	200	Соль йодированная	1	1,00	0,00	20,20	85,34	14,00	2,80	0,02	4,00	0,02	90,00	14,00	0,56
			Мука пшеничная	7												
			Печенье	15												
701	Хлеб пшеничный изделия	100	Хлеб зерновой	100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	5														
<b>ИТОГО:</b>		<b>1045</b>			<b>42,605</b>	<b>32,72</b>	<b>109,135</b>	<b>904,595</b>	<b>14,45</b>	<b>18,51</b>	<b>58,02</b>	<b>4</b>	<b>128,21</b>	<b>552,41</b>	<b>132,71</b>	<b>7,53</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1312</b>			<b>65,59</b>	<b>42,72</b>	<b>218,30</b>	<b>1506,49</b>	<b>14,710</b>	<b>19,42</b>	<b>88,63</b>	<b>10,00</b>	<b>537,03</b>	<b>939,87</b>	<b>205,77</b>	<b>9,78</b>

**ПОЛДНИК**

	Фрукт в ассорти	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,02	60	0,04	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>		<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,02</b>	<b>60,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>	<b>23,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,30</b>
	Молоко		200,0												
	Масло сливочное		23,0												
	Масло растительное		14,0												
	Голень-бройлер		100,0												
	Сыр "Хохланд"		17,0												
	Крупа рисовая		45,0												
	Сахар		13,0												
	Хлеб пшеничный		200,00												
	Чай		4,0												
	Соль йодированная		5,0												
	Порох		21,0												
	Кондитерские изделия		100,0												
	Картофель		67,0												
	Говядина тушеная		5,0												
	Морковь		33,0												
	Сок		200,0												
	Лук репчатый		12,0												
	Яблоки		25,0												
	Калуста		67,0												
	Кура		66,0												
	Фрукт (в ассортименте)		100,0												
	Аскорбиновая кислота		0,02 мг												

День: четверг																				
Неделя: первая																				
Сезон: осенне-зимний																				
Возраст:12+																				
№ рецептур	Наименование блюд и порции	Масса порции	Раскладка(на бор)	Граммы	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У	Э	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																				
174	Каша овсяная "Геркулес" Молочная	250	Молоко Теркулес Масло сливочное Сахар Соль	200 45 6 9 1	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30				
701	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	5,28	1,02	17,64	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00			
1	Закуска: Бутерброд с маслом сливочным	50	Масло сливочное Хлеб пшеничный Чай	15 35 4	2,40	10,02	14,80	158,40	0,00	0,00	118,00	0,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00			
268	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	15	0,10	0,02	9,90	35,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40				
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>Сахар</b>	<b>15</b>	<b>14,02</b>	<b>17,16</b>	<b>62,04</b>	<b>452,84</b>	<b>0,1</b>	<b>1,09</b>	<b>154,8</b>	<b>0</b>	<b>227,17</b>	<b>227,55</b>	<b>34,02</b>	<b>0,7</b>				
<b>Обед</b>																				
11	Закуска: Салат из свежих овощей и картофеля	100	Капуста Овощи свежие Сахар Соль Масло растительное	78 25 1 1 9	3,30	9,30	8,00	128,20	0,01	20,97	0,00	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32				
52/38	Суп картофельный с крупой	300	Птица (ясо тушенка-бройлера) Картофель Морковь Лук репчатый Соль Крупа ячневая Масло сливочное Рис Масло сливочное Соль йодированная	66 70 20 15 1 23 5 65 6 1	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26				
169	Рис отварной	180	Масло сливочное Соль йодированная	65 6 1	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,00	0,09	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39				

100	Рыбная котлета	120	Филе рыбы	120																		
			Хлеб пшеничный	15																		
			Яйно	10																		
			Мука пшеничная	4	15,00	12,25	8,00	202,50	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20						
			Морковь	17																		
Дук репчатый	10																					
Молоко	17																					
Соль	1																					
Масло сливочное	7																					
Смесь	20																					
сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18									
Вода	20																					
Сахар	0,2																					
Кислота лимонная	100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Хлеб зерновой	100																					
49	Хлеб пшеничный	100																				
Июль	115																					
	Соль йодированная	5																				
	ИТОГО:	1120	43,33	41,05	154,11	1170,22	0,63	32,58	38,1	1	329,34	679,45	171,76	5,91								
	ИТОГО за день:	1720	57,35	58,21	216,15	1623,06	0,730	33,67	192,90	1,00	556,51	907,00	205,78	6,61								
<b>ПОЛДНИК</b>																						
51	Фрукт (в ассортименте)	100	0,9	0,2	8,1	43,00	0,02	60,00	0,04	0	34,00	23,00	13,00	0,30								
	ИТОГО:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,02	60,00	0,04	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30								

Молоко	200,0
Масло сливочное (Ичалки)	15,0
Масло сливочное (Ичалки)	24,0
Масло растительное	9,0
Крупа ячневая	23,0
Филе рыбы	120,0
Крупа "Теркулес"	45,0
Птица (месо цыпленка-бройлера)	66,0
Рис	65,0
Сахар	45,0
Хлеб пшеничный	250,0
Огурец свежий	25,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Мука пшеничная	4,0
Картофель	70,0
Морковь	37,00
Дук	25,0
Яйно	10,0
Июль	1,0
Смесь сухофруктов	20,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Калуста	78,0
Кислота лимонная	0,2
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: пятница																																				
Неделя: первая																																				
Сезон: осенне-зимний																																				
Возраст: 12+																																				
№ рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции	Раскладка (на бор)	Грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)																				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																				
ЗАВТРАК																																				
187	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	Молоко	200	5,69	8,06	30,67	217,44	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51																				
				Рис													20																			
				Масло сливочное													7																			
				Сахар													5																			
				Соль													1																			
	Кондитерские изделия	15	Печенье	15	3,00	4,00	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,80																					
				Чай												4																				
				Сахар												10																				
268	Чай с сахаром	200	Чай	10	0,10	0,02	9,90	35,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56																				
				Сахар													189,6																			
				Вода													189,6																			
<b>ИТОГО:</b>		<b>465</b>				<b>8,79</b>	<b>12,08</b>	<b>70,37</b>	<b>419,24</b>	<b>0,13</b>	<b>2,21</b>	<b>30,61</b>	<b>0,00</b>	<b>295,22</b>	<b>263,98</b>	<b>46,14</b>	<b>1,87</b>																			
ОБЕД																																				
26	Закуска: салат из капусты и моркови с маслом растительным	100	Капуста белокочанная	96	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65																				
				Соль													1																			
				Сахар													4																			
				Морковь													9																			
				Лук репчатый													5																			
				52													Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина)	300	Масло растительное	9	7,92	5,82	10,98	128,00	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80				
																				Куры бройлеры													75			
																				Картофель													70			
																				Морковь													15			
																				Лук репчатый													14			
202	Макаронные изделия отварные	180	Капуста свежая	77	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52																				
				Масло растительное													7																			
				Соль													1																			
				Томатное пюре													7																			
			Макаронны	81																																
				Соль йодированная	1																															
				Масло сливочное	10																															

20/301	Голень куриная тушеная с овощами	100	Голень куриная	140	22,40	18,23	7,03	281,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
			Масло сливочное	4												
			Мука пшеничная	7												
			Морковь	13												
			Лук	10												
268	Чай с сахаром	200	Чай йодирован	1	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
49	Хлеб пшеничный	100	Сахар	4	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	980	Хлеб зерновой	100	44,235	33,26	97,585	840,505	0,45	33,63	0	0	121,42	371,84	117,06	6,4
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1445</b>			<b>53,023</b>	<b>45,344</b>	<b>167,957</b>	<b>1259,745</b>	<b>0,58</b>	<b>35,84</b>	<b>45,61</b>	<b>0</b>	<b>416,64</b>	<b>635,82</b>	<b>163,2</b>	<b>8,27</b>
24/847	Фрукт (в ассортименте)	100			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>96,1</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>
	Молоко				200,0											
	Масло сливочное				21,0											
	Масло растительное				16,0											
	Макаронны				81,0											
	Птица: голень куриная				140,0											
	Сахар				34,0											
	Хлеб пшеничный				100,0											
	Рис				20,0											
	Чай				8,0											
	Пшено				11,0											
	Соль йодированная				4,0											
	Кондитерские изделия				15,0											
	Картофель				70,0											
	Морковь				37,00											
	Лук репчатый				29,0											
	Фрукт (в ассортименте)				100,00											
	Мука				7,00											
	Куры бройлеры				75,00											
	Томатное пюре				7,00											
	Свекла				96,00											
	Капуста свежая				173,0											
	Аскорбиновая кислота				0,02 мг											

ПОЛДНИК

День: понедельник																							
Неделя: вторая																							
Сезон: осенне-зимний																							
Возраст: 12 +	№ рецептур	Наименование рецептур	Масса порции (г)	Раскладка (набор)	Граммы	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)						
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																							
186		Каша овсяная вязкая молочная с маслом сливочным	250		Молоко	200																	
					Пшено	40																	
					Масло сливочное	5	7,44	8,00	36,56	241,60	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51					
					Соль	1																	
					Сахар	9																	
2		Бутерброд	50		Сыр	20																	
					Хлеб	30	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	5,99	250,00	250,00	50,00	2,00					
					Масло сливочное	5	0,00	16,40	0,20	35,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00					
399		Сок фруктовый	200																				
					Хлеб пшеничный	100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО:			605			31,48	26,76	150,48	831,83	14,29	3,71	148,63	9,99	413,64	481,98	88,14	3,07						
ОБЕД																							
39/38		Закуска: салат из капусты и моркови с маслом растительным	100		Капуста белокочанная	96																	
					Соль	1																	
					Сахар	4	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65					
					Морковь	9																	
					Лук репчатый	5																	
					Масло растительное	9																	
					Масло (куриное)	65																	
					Картофель	60																	
					Морковь	16																	
					Лук репчатый томатный	11	8,00	6,00	11,00	129,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03					
62		Борщ (с маслом кур-бродлеров)	300		Масло растительное	6																	
					Масло растительное	40																	
					Свекла	1																	
					Капуста белокочанная	40																	



202	Макаронные изделия отварные	180	Макаронные	81	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52
			Соль йодированная	1												
			кисл. сливочный	10												
20/301	тлина пшени	160	Грушка курбобленерос	120	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77
			Сливки	80												
			Масло сливочное	3												
			Соль	1												
			Морковь	10												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			Сахар	15												
49	Хлеб пшени	100	Хлеб пшени	100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	1145			45,82	33,94	118,61	937,51	0,450	25,71	58,00	0,00	142,19	490,41	160,71	7,97
	ИТОГО за ПОДЛИННИК	1750			77,30	60,70	269,09	1769,34	14,740	29,42	206,63	9,99	555,83	972,39	248,85	11,04
57	Фрукт (в ак ИТОГО:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60

Молоко	200,0
Масло сливочное (Италки)	5,0
Масло сливочное	18,0
Масло растительное	15,0
Мука пшеничная	7,0
Куры-бройлера	65,0
Грушка курбобленерос	120,0
Пшено	40,0
Макаронные изделия	81,0
Капусты	136,0
Свекла	136,0
Сахар	28,0
Хлеб пшеничный	230,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Сыр	20,0
Картофель	60,0
Морковь	26,0
Лук репчатый	16,0
Фрукт	100,0
Томатная паста	5,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: вторник																							
Неделя: вторая																							
Сезон: осенне-зимний																							
Возраст: 12+																							
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Расклад а/набор	Граммы	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																							
182	Капша манная молочная жидкая	250		Молоко	200																		
				Крупа манная	38																		
				Масло сливочное	6	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30						
				Соль	1																		
				Сахар	9																		
701	Хлеб пшеничный	100		Вода	56																		
				Хлеб зерный	100	5,28	1,02	17,64	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
213	Закуска: блин вареное	1		Блин крупное	1	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00						
				Чай с сахаром	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,40					
268	Чай с сахаром	200		Чай	4																		
				Сахар	15																		
	ИТОГО:	590			16,82	11,72	51,64	350,44	0,11	1,09	36,82	0,00	220,17	232,85	28,32	1,70							
ОБЕД																							
32	Закуска: салат из свежей капусты и помидоро в	100		Капуста	78																		
				Лук репчатый	12																		
				Помидоры	25																		
				Соль	1	2,20	4,50	10,50	91,00	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31						
				Масло растительное	9																		
52/38	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куринным	300		Птица	66																		
				Цыпленок (бройлера)	66																		
				Картофель	111	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26						
				Морковь	14																		
				Лук репчатый	10																		
				Соль	1																		
				Вермишель	21																		
				Сливочное масло	4																		

59	Каша гречневая расщепчатая	250	Гречневая крупа										119	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,00	0,00	0,00	14,24	0,00	0,00	4,55
			Вода	1	Соль	7	Масло слив.	15	Дук репчат.	5	Фарш кури	64													
43	Тертая мясная	100											6,25	15,71	16,97	218,27	0,03	1,65	0,00	0,00	18,33	127,20	2,70	1,45	
3/959	Чай с сахар	200											0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40		

49	Хлеб пшен	100	Хлеб зерно										80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль йодир	5																							
	ИТОГО:	1155												32,85	37,20	120,51	909,43	0,36	30,23	15,00	0,00	106,29	320,30	59,15	7,97
	ИТОГО за	1745												49,67	48,92	172,15	1239,87	0,47	31,32	51,82	0,00	326,46	553,15	87,47	9,67

24/847	Фрукт (в ассортименте)	100											0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
	ИТОГО:	100											0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30

Молоко	200,0
Масло сливочное	17,0
Масло растительное	14,0
Капуста	78,0
Фарш куриный	64,0
Крупа манная	38,0
Макаронные изделия (вермише)	21,0
Сахар	44,0
Крупа рисовая	9,0
Хлеб пшеничный	180,0
Чай	8,0
Соль йодированная	5,0
Картофель	111,0
Мука пшеничная	7,0
Крупа гречневая	119,0
Морковь	29,0
Дук репчатый	37,0
Яйцо куриное	1,0
Помидор	25,0
Куры-бройлера	66,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

ЗАВТРАК																
№ рецептур	Наименование блюд и порции	Масса	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витаминный состав (мг)							
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
184	Каши молочная рисовая	250	Молоко Крупа рисовая Масло сливочное Соль йодированная Сахар	200 45 5 1 9	6,98	9,00	39,17	266,40	0,06	0,91	30,60	0,00	158,82	137,46	23,06	0,25
46/2	Закуска: Сыр	17	Сыр порционный (Хохляк)	17	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	6,00	250,00	250,00	50,00	2,00
268	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	4 15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100		100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>267</b>			<b>22,98</b>	<b>10,00</b>	<b>109,17</b>	<b>601,89</b>	<b>0,26</b>	<b>0,91</b>	<b>30,61</b>	<b>6,00</b>	<b>408,82</b>	<b>387,46</b>	<b>73,06</b>	<b>2,25</b>
<b>ОБЕД</b>																
33	Закуска: Салат из свежей капусты с яблоками	100	Капуста Сахар Лук репчатый Масло растительное Морковь	67 4 2 9 19	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65
47	Суп картофельный с боковыми	300	Яблоки	25	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
			Курь	66												
			Картофель	67												
			Морковь	4												
			Лук репчатый	10												
			Говядина тушеная	5												
			Соль йодированная	1												
			Торех	21												
			Масло растительное	5												
			Масло сливочное	4												
202	Макаронные изделия отварные	180	Макаронны Соль йодированная	81 1	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52
20/301	Тщца тушеная	160	Масло сливочное	100	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77
			Полень-бройлер	80												
			Масло сливочное	4												
			Морковь	10												
			Соль йодированная	1												
	Мука пшеничная	7														

7/943	Сок	200		200	1,00	0,00	20,20	85,34	14,00	2,80	0,02	4,00	0,02	90,00	14,00	0,56
	Кондитерские изделия	15	Печенье	15	3,00	4,00	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	0,80
701	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	5														

	<b>ИТОГО:</b>	<b>1045</b>			<b>42,605</b>	<b>32,72</b>	<b>109,135</b>	<b>904,595</b>	<b>14,45</b>	<b>18,51</b>	<b>58,02</b>	<b>4</b>	<b>128,21</b>	<b>552,41</b>	<b>132,71</b>	<b>7,53</b>
	<b>ИТОГО за д</b>	<b>1312</b>			<b>65,59</b>	<b>42,72</b>	<b>218,30</b>	<b>1506,49</b>	<b>14,710</b>	<b>19,42</b>	<b>88,63</b>	<b>10,00</b>	<b>537,03</b>	<b>939,87</b>	<b>205,77</b>	<b>9,78</b>
							<b>ПОЛДНИК</b>									
	Фрукт (в асортименте)	100		100	0,9	0,2	8,1	43	0,02	60	0,04	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>			<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,02</b>	<b>60,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>	<b>23,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,30</b>

	Молоко	200,0														
	Масло сливочное	23,0														
	Масло растительное	14,0														
	Голень-Бройлер	100,0														
	Сыр "Хохланд"	17,0														
	Крупа рисовая	45,0														
	Сахар	13,0														
	Хлеб пшеничный	200,00														
	Чай	4,0														
	Соль йодированная	5,0														
	Горох	21,0														
	Кондитерские изделия	100,0														
	Картофель	67,0														
	Говядина тушеная	5,0														
	Морковь	14,0														
	Капуста	67,0														
	Сок	200,0														
	Лук репчатый	12,0														
	Яблоки	25,0														
	Куры	66,0														
	Фрукт (в ассортименте)	100,0														
	Аскорбиновая кислота	0,02 мг														

День: четверг																								
Кедров: вторая																								
Сезон: осенне-зимний																								
Возраст: 12+																								
№ рецептур	Наименование порции	Масса порции	Расклад а/набор	Грам	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)													
					Б	Ж	У	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe									
ЗАВТРАК																								
174	Каша овсяная "Грулес" молочная	250		Молоко	200																			
				Терулис	45																			
				Масло сливочное	6	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30							
				Сахар	9																			
				Соль	1																			
701	Хлеб пшеничный	100		Вода	55																			
				Хлеб зерно	100	5,28	1,02	17,64	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
				Масло сливочное	10	2,40	10,02	14,80	158,40	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00							
				Хлеб пшеничный	30																			
				Чай	4																			
268	Чай с сахаром	200																						
	Итого:	600			14,02	17,16	62,04	452,24	0,1	1,09	154,8	0	227,17	227,55	34,02	0,7								
ОБЕД																								
11	Закуска: салат из капусты и огурцов	100		Капуста	78																			
				Огурцы свеж	25																			
				Сахар	1	3,30	9,30	8,00	128,20	0,01	20,97	0,00	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32							
				Соль	1																			
				Масло растительное	9																			
52/38	Суп картофельный с крупой	300		Птица (мясо)	66																			
				Чайлдена-бродера)	70																			
				Картофель	20	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,60	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26							
				Морковь	15																			
				Лук репчат	1																			
				Соль	1																			
				Крупа янв	23																			
слю сливоч	5																							

169	Рис отаранй	180	Рис Масло слив Соль йодир	65 6 1	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,00	0,09	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
			Филе рыбы	120												
			Хлеб пшени	15												
			Яйцо	10												
100	Рыбная кот	120	Мука пшени	4	15,00	12,25	8,00	202,50	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20
			Морковь	17												
			Дук Репчат	10												
			Молоко	17												
			Соль	1												
			Масло слив	7												
			Смесь сухофрукт ов	20												
6/868	Компот из сухофрукт ов	200	Вода	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
			Сахар	20												
			Кислота лим	0,2												
49	Хлеб пшени	100	Хлеб зерно	100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Йогурт	115		1	3,52		25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	Соль йодир	5														
	ИТОГО:	1120			43,33	41,05	154,11	1170,22	0,63	32,58	38,1	1	329,34	679,45	171,76	5,91
	ИТОГО: за	1720			57,35	58,21	216,15	1623,06	0,730	33,67	192,90	1,00	556,51	907,00	205,78	6,61
51	Фрукт (в яд	100		100	0,9	0,2	8,1	43	0,02	60	0,04	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	100			0,90	0,20	8,10	43,00	0,02	60,00	0,04	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30

Молоко	200,0
Масло сливочное (Йтшлски)	10,0
Масло сливочное	24,0
Масло растительное	9,0
Крупа ячменная	23,0
Филе рыбы	120,0
Крупа "Теркулес"	45,0
Птица (мясо павлинка-бройлер)	66,0
Рис	65,0
Сахар	45,0
Хлеб пшеничный	245,0
Отурец свежий	25,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Мука пшеничная	4,0
Картофель	70,0
Морковь	37,00
Дук	25,0
Ябло	10,0
Капуста	78,0
Йогурт	1,0
Смесь сухофруктов	20,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Кислота лимонная	0,2
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: пятница																						
Неделя: вторник																						
Сезон: осенне-зимний																						
Возраст: 12+																						
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Раскладк а/набор	Граммы	Пищевые вещества(г)			Энергетн ческая	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАПРАК																						
187	Каша вязкая молочная "Дружба"	250		200	Молоко	20																
					Рис	7																
					Масло слив	5	5,69	8,06	30,67	217,44	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51				
					Сахар	1																
	Соль	11																				
	Пшено	15																				
	Кондитерс кие изделия	15																				
	Печенье	4																				
268	Чай с сахар	200		4	Чай	10	0,10	0,02	9,90	35,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56				
					Сахар	189,6																
					Бода	189,6																
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>					<b>8,79</b>	<b>12,08</b>	<b>70,37</b>	<b>419,24</b>	<b>0,13</b>	<b>2,21</b>	<b>30,61</b>	<b>0,00</b>	<b>295,22</b>	<b>263,98</b>	<b>46,14</b>	<b>1,87</b>				
<b>ОБЕД</b>																						
26	Закуска: салат из капусты и моркови с маслом раститель ным	100		96	Капуста белокочан ная	1	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54				
					Соль	4																
					Сахар	9																
					Морковь	5																
					Лук репчат	9																
					Масло раст	75																
					Куря бройлеры	70																
52	Щи из свежей капусты с картофеле м и мясом (говядина)	300		7	Капуста	1	7,92	5,82	10,98	128,00	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80				
					Картофель	15																
					Морковь	14																
					Лук репчат	77																
					Капуста св	7																
					Масло раст	1																
					Соль	7																
	Томатное л	7																				



202	Макаронные изделия отарные	180	Макаронные	81	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52
			Соль йодированная	1												
	Сливочное масло			10												

20/301	ная тушеная	100	Голень кур	140	22,40	18,23	7,03	281,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
			Масло сливочное	4												
			Мука пшеничная	7												
			Морковь	13												
	Лук	10														
	Соль йодированная	1														
268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Сахар	15														
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	980			44,445	34,66	97,435	853,605	0,44	64,83	15	0	151,52	370,15	111,77	6,29
	Итого за	1445			53,233	46,744	167,807	1272,845	0,57	67,04	45,61	0	446,74	634,13	157,91	8,16
ПОДЛИННИК																
24/847	Фрукт (в ассортименте)	100			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
	Итого:	100			0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3

Молоко	200,0
Масло сливочное	21,0
Масло растительное	16,0
Макаронные	81,0
Птица: голень куриная	140,0
Сахар	34,0
Хлеб пшеничный	100,0
Рис	20,0
Чай	8,0
Пшено	11,0
Соль йодированная	4,0
Кондитерские изделия	15,0
Картофель	70,0
Морковь	37,00
Лук репчатый	29,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	7,00
Куры бройлеры	75,00
Томатное пюре	7,00
Свекла	96,00
Калуста свежая	173,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг