

Утверждаю:
Директор МБОУ «Ударная СОШ»
Зубово – Полянского
муниципального района Республики
Мордовия: _____
Глинова Г.Ш./
2024 г.
Протокол № 88/1 от 08.08.2024г.

Примерный десятидневный циклический рацион питания обучающихся
МБОУ «Ударная СОШ» (сезон: осенне – зимний)

2024 – 2025 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	
ЗАВТРАК																			
186	Каша вязкая пшеница молочная с маслом сливочным	200	Молоко Пшено Масло сливочное Соль Сахар Вода	200 40 5 1 5 60	7,44	8,00	36,56	241,60	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14				0,51
2	ска: Бутерброд с сы	50	Сыр Хлеб	21 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 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	0,00				0,00
399	Сок фруктовый	200		200	1,00	0,00	20,20	85,34	14,00	2,80	0,02	4,00	0,02	90,00	0,00				14,00
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:	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	Закуска: Салат из белокочанной капусты и свежей моркови с маслом растительным	80	Капуста белокочанная Соль Сахар Морковь Лук репчатый Масло растительное	76 1 4 8 8 9	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	0,00	14,57	26,40	18,45				0,65
62	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	250	Мясо (куриное) Картофель Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Свёкла Соль Капуста белокочанная	44 40 16 8 3 40 1 40	8,00	6,00	11,00	129,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30				2,03

День: вторник																						
Неделя: первая																						
Сезон: осенне-зимний																						
Возраст: 7-11 лет																						
№ рецептур	Наименование блюда и порция (г)	Раскладка(табор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																						
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	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		0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,40					
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							
ОБЕД																						
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-Птица (мясо цыпленка-бройлера)	9																		
52/38	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куринным	200	Масло сливочное	3																		
			Гречневая крупа	69																		
			Вода		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	0,375																		
			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	0,00	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)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витаминны (мг)														
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																							
184	Каша молочная рисовая	180	Молоко	200																			
				Крупа рисовая	40																		
				Масло сливочное	5	6,98	9,00	39,17	266,40	0,06	0,91	30,60	0,00	158,82	137,46	23,06	0,25						
				Соль йодированная	1																		
				Сахар	5																		
46/2	Закуска: Сыр Кондитерские изделия	17	Сыр порционный (Хохланд)	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							
				Печенье	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						
				Сок	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	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:	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						
ОБЕД																							
33	Закуска: Салат из свежей капусты с яблоками	80	Капуста	57																			
				Сахар	4																		
				Лук репчатый	6	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73						
				Масло растительное	9																		
				Морковь	19																		
				Соль йодированная	1																		
				Яблоки	20																		
				Куры	31																		
				Говядина тушеная	5																		
				Картофель	67																		
47	Суп картофельный с бобовыми	200	Лук репчатый	3	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	10																		
				Торех	20																		
				Масло растительное	5																		
				Масло сливочное	3																		
				Макаронны	57																		
				Соль йодированная	1																		
202	Макаронные изделия отварные	150	Масло сливочное	7	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	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

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																																																
<table border="1"> <tr> <td>Молоко</td> <td>200,0</td> </tr> <tr> <td>Масло сливочное (Италки)</td> <td>15,0</td> </tr> <tr> <td>Масло сливочно-растительное</td> <td>19,5</td> </tr> <tr> <td>Масло растительное</td> <td>9,0</td> </tr> <tr> <td>Крупа ячневая</td> <td>21,0</td> </tr> <tr> <td>Филе рыбы</td> <td>74,0</td> </tr> <tr> <td>Крупа "Гаркулес"</td> <td>40,0</td> </tr> <tr> <td>Птица (мясо цыпленка-бройлера)</td> <td>31,0</td> </tr> <tr> <td>Рис</td> <td>63,0</td> </tr> <tr> <td>Сахар</td> <td>43,0</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>199,0</td> </tr> <tr> <td>Отруби свежий</td> <td>25,0</td> </tr> <tr> <td>Чай</td> <td>4,0</td> </tr> <tr> <td>Соль йодированная</td> <td>5,0</td> </tr> <tr> <td>Мука пшеничная</td> <td>3,0</td> </tr> <tr> <td>Картофель</td> <td>67,0</td> </tr> <tr> <td>Морковь</td> <td>29,00</td> </tr> <tr> <td>Лук</td> <td>20,0</td> </tr> <tr> <td>Яйцо</td> <td>10,0</td> </tr> <tr> <td>Йогурт</td> <td>1,0</td> </tr> <tr> <td>Смесь сухofруктов</td> <td>20,0</td> </tr> <tr> <td>Фрукт (в ассортименте)</td> <td>100,0</td> </tr> <tr> <td>Капуста белокочанная</td> <td>78,0</td> </tr> <tr> <td>Кислота лимонная</td> <td>0,2</td> </tr> </table>																	Молоко	200,0	Масло сливочное (Италки)	15,0	Масло сливочно-растительное	19,5	Масло растительное	9,0	Крупа ячневая	21,0	Филе рыбы	74,0	Крупа "Гаркулес"	40,0	Птица (мясо цыпленка-бройлера)	31,0	Рис	63,0	Сахар	43,0	Хлеб пшеничный	199,0	Отруби свежий	25,0	Чай	4,0	Соль йодированная	5,0	Мука пшеничная	3,0	Картофель	67,0	Морковь	29,00	Лук	20,0	Яйцо	10,0	Йогурт	1,0	Смесь сухofруктов	20,0	Фрукт (в ассортименте)	100,0	Капуста белокочанная	78,0	Кислота лимонная	0,2
Молоко	200,0																																																															
Масло сливочное (Италки)	15,0																																																															
Масло сливочно-растительное	19,5																																																															
Масло растительное	9,0																																																															
Крупа ячневая	21,0																																																															
Филе рыбы	74,0																																																															
Крупа "Гаркулес"	40,0																																																															
Птица (мясо цыпленка-бройлера)	31,0																																																															
Рис	63,0																																																															
Сахар	43,0																																																															
Хлеб пшеничный	199,0																																																															
Отруби свежий	25,0																																																															
Чай	4,0																																																															
Соль йодированная	5,0																																																															
Мука пшеничная	3,0																																																															
Картофель	67,0																																																															
Морковь	29,00																																																															
Лук	20,0																																																															
Яйцо	10,0																																																															
Йогурт	1,0																																																															
Смесь сухofруктов	20,0																																																															
Фрукт (в ассортименте)	100,0																																																															
Капуста белокочанная	78,0																																																															
Кислота лимонная	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	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	0,00
	Итого	810	Хлеб зерновой	80	44,235	33,26	97,585	840,505	0,45	33,63	15	0	0	121,42	371,84	117,06	6,4
	ИТОГО за день:	1200			53,023	45,344	167,957	1259,745	0,58	35,84	45,61	0	0	416,64	635,82	163,2	8,27
24/847	Фрукт (в ассортименте)	100			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	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	0	8	96,1	0	2,3

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
Капустя 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	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	0,00	0,00						
				Сок фруктов	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 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					
				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	Закуска: салат из белокочанной капусты и свежей моркови с маслом раст	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)	40																		
				Картофель	16																		
				Морковь	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						
Лук репчат	3																						
Томатное л	4																						
Масло раст	40																						
Свежая	1																						
Соль	40																						
	Капуста бе	40																					

202	Макаронные изделия отпарные	150	Макаронные изделия	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	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	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 (Качки)	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

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												
			Чай	15												
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	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	
																	ИТОГО:
	Молоко																
	Масло сливочное																
	Масло растительное																
	Капуста белокочанная																
	Фарш куринный																
	Крупа манная																
	Макаронные изделия (вермишель)																
	Сахар																
	Хлеб пшеничный																
	Чай																
	Соль йодированная																
	Картофель																

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)							Минеральные вещества (мг)						
Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са						Р	Мг	Fe															
ЗАВТРАК																														
184	Каша молочная рисовая	Молоко	200																											
		Крупа рисовая	40																											
		Масло сливочное	5	6,98	9,00	39,17	266,40	0,06	0,91	30,60	0,00	158,82	137,46	23,06	0,25															
		Соль йодированная	1																											
		Сахар	5																											
	Вода	60																												
46/2	Закуска: Сыр	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	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	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 пшени	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															
	ИТОГО:	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															
				ОБЕД																										
33	Закуска: Салат из свежей капусты с яблоками	Капуста	57																											
		Сахар	4																											
		Лук репчатый	6	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73															
		Масло растительное	9																											
		Морковь	19																											
		Соль йодированная	1																											
		Яблоки	20																											
	Куры	31																												
	Говядина тушеная	5																												
	Картофель	67																												
	Морковь	3																												
	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																
	Соль йодированная	1																												
	Горох	20,3																												
	Масло растительное	5																												
	Масло сливочное	3																												
47	Суп картофельный с бобовыми	200																												

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												
			Соус:	41												
20/301	типа тушен	150	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
			Соль йодированная	3												
			Морковь	10												
			Мука пшеничная	1												
			Чай	7												
268	Чай с сахар	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												
			Хлеб пшени	70												
701	Хлеб пшени	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 йодир	5														
	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															
	Масло сливочное				200,0											
	Масло растительное				18,0											
	Голень-бройлер				14,0											
	Сыр "Хохланд"				100,0											
	Крупа рисовая				17,0											
	Сахар				40,0											
	Хлеб пшеничный				24,0											
	Чай				140,00											
	Соль йодированная				4,0											
	Кондитерские изделия				5,0											
	Картофель				10,0											
	Морковь				67,0											
	Лук репчатый				13,0											
	Дюблики				16,0											
	Куры				20,0											
	Фрукт (в ассортименте)				31,0											
	Аскорбиновая кислота				100,0											
					0,02 мг											

169	Рис отварной	150	Рис Масло сливочное Соль йодированная	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
			Филе рыбы	74												
			Хлеб пшеничный	14												
			Яйцо	10												
100	Рыбная кот	100	Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Молоко Соль	3 15 10 15 1	15,00	12,25	8,00	202,50	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20
			Масло сливочное	6												
			Смесь сухобудугов	20												
6/868	Компот из смеси сухобудугов	200	Вода Сахар	200 20	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
			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
		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			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															
	Масло сливочное (Италки)															
	Масло сливочное															
	Масло растительное															
	Крупа ячневая															
	Филе рыбы															
	Крупа "Гркулес"															
	Птица (масо пшленка-Бройлера)															
	Рис															
	Сахар															
	Хлеб пшеничный															
	Огурец свежий															
	Чай															
	Соль йодированная															
	Мука пшеничная															
	Картофель															
	Морковь															
	Лук															
	Капуста															
	Яйцо															
	Йогурт															
	Смесь сухобудугов															
	Фрукт (в ассортименте)															
	Кислота лимонная															
	Аскорбиновая кислота															

Дени: ПИТТНИЦА																					
Нелска: Втора																					
Сезон: Осенне-Зимний																					
Возраст: 7-11 лет																					
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Раскладка(наб ор продуктов)	Граммы	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																					
187	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	Молоко	160																	
				Рис	15																
				Масло сливочное	6	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	3																
				Соль	1																
268	Кондитерские изделия	10	Печенье	10	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	0,10	0,02	9,90	35,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56				
				Вода	189,6																
				ИТОГО:	390			8,79	12,08	70,37	419,24	0,13	2,21	30,61	0,00	295,22	263,98	46,14	1,87		
ОБЕД																					
26	Закуска: салат из белокочанной капусты и свежей моркови с	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				
				Лук репчатый	8																
				Масло растительное	9																
				Морковь	8																
				Курь бройлеры	44																
				Капюфель	50																
				Морковь	10																
				Лук репчатый	9																
52	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина)	200	Капуста свежая	51	7,92	5,82	10,98	128,00	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80					
				Капуста свежая	5																
				Сметана	5																
				Масло растительное	1																
				Соль	1																
			Томатное пюре	3																	

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	нямя тушен	100	Пшеница 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			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
№	рецептур	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	ЗАВТРАК			Энергетическая еска	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
					Б	Ж	У																												
186	Каша вязкая пшениная молочная с маслом сливочным	250	Молоко	200																															
				Пишено	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																														
				Вола	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	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		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	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																	
49	ИТОГО:	605	Хлеб зерновой	100	31,48	26,76	150,48	831,83	14,29	3,71	148,63	9,99	413,64	481,98	88,14	3,07																			
				Калуста Белокочанная	96																														
39/38	Закуска: Салат из капусты и моркови с маслом растительным	100	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																														
62	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	300	Картофель	60																															
				Морковь	16																														
				Лук репчатый	11																														
				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																														
				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																		
				202	Макаронные изделия отварные	180	Масло сливочное	120																											
Грушка кур-бройлеров	80																																		
Сыр	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																		
Масло сливочное	1																																		
Соль	10																																		
20/301	Птица тушенная	160	Морковь	10																															
				Мукка 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	0,40
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
	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 день:	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		
					ПОЛДНИК													
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		
	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 (Ичалки)	5,0
Масло растительное (Ичалки)	15,0
Масло растительное	15,0
Мука пшеничная	7,0
Куры-бройлеры	65,0
Грудка куриная	120,0
Шено	40,0
Макаронные изделия	62,0
Капуста	40,0
Свекла	136,0
Сахар	28,0
Хлеб пшеничный	230,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Сыр	20,0
Картофель	60,0
Морковь	35,0
Лук репчатый	16,0
Фрукт	100,0
Томатная паста	5,0
Аскорбиновая кислота	0,02 кг

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																	
				Каша 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	Хлеб зерновой	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		
213	Закуска: Яйцо вареное	1	Яйцо куриное	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	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					
	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 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
																	ИТОГО:	1155
ИТОГО за день:		1745			50,07	49,22	182,45	1306,87	0,490	36,32	51,82	0,00	334,46	649,25	87,47	11,97		

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 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														
ИТОГО:		1045			42,605	32,72	109,135	904,595	14,45	18,51	58,02	4	128,21	552,41	132,71	7,53
	ИТОГО за день:	1312			65,59	42,72	218,30	1506,49	14,710	19,42	88,63	10,00	537,03	939,87	205,77	9,78

ПОЛДНИК

	Фрукт в ассорти	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		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	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																				
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				
			Вода	55																
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	0,00	0,00	
1	Закуска: Бутерброд с маслом сливочным	50	Масло сливочное Хлеб пшеничный	15 35	2,40	10,02	14,80	158,40	0,00	0,00	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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				
Итого:		600	Сахар	15	14,02	17,16	62,04	452,84	0,1	1,09	154,8	0	227,17	227,55	34,02	0,7				
Обед																				
11	Закуска: Салат из свежих капусты и огурцов	100	Капуста Огурцы 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	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	15												
6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов	20	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	200												
			Сахар	20												
			Кислота лимонная	0,2												
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	
	Йогурт	115			3,52		25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	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
ПОЛДНИК																
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 (мясо 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
Лук	25,0
Яйцо	10,0
Йогурт	1,0
Смесь сухофруктов	20,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Калюста	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	Вода	189,6	0,10	0,02	9,90	35,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56																				
				Итого:													465	8,79	12,08	70,37	419,24	0,13	2,21	30,61	0,00	295,22	263,98	46,14	1,87							
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 йодированный	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	15	0	121,42	371,84	117,06	6,4
	ИТОГО за день:	1445			53,023	45,344	167,957	1259,745	0,58	35,84	45,61	0	416,64	635,82	163,2	8,27
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
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

День: понедельник																							
Неделя: вторая																							
Сезон: осенне-зимний																							
Возраст: 12 +	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка (набор)	Граммы	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витаминные вещества (мг)							Минеральные вещества (мг)						
						Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																							
186		Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250		Молоко	200																	
					Вязкая пшеница	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			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	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				
49		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	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65					
					Сахар	4																	
					Морковь	9																	
					Лук репчатый	5																	
62		Борщ (с маслом кур-бродлеров)	300		Масло растительное	9																	
					Масло (куриное)	65																	
					Картофель	60																	
					Морковь	16																	
					Лук репчатый	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					
		Масло растительное	6																				
		Сметана	40																				
		Соль	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	Мука пшени	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												
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:	145															
ИТОГО за ПОДЛИК	1750															
ИТОГО:	100															
ИТОГО:	100															

Молоко	200,0															
Масло сливочное (Йодированное)	5,0															
Масло сливочное	18,0															
Масло растительное	15,0															
Мука пшеничная	7,0															
Куры-бройлера	65,0															
Грушка курбобленерос	120,0															
Пшеница	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															
Фрукты	100,0															
Томатная паста	5,0															
Аскорбиновая кислота	0,02 кг															

№ рецептур		Наименование	Масса порции	Раскладк а/набор	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
						Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
						ЗАВТРАК													
182	Каша манная молочная жидкая	Молоко	200																
		Крупа ман	38																
		Масло слив	6																
		Соль	1																
701	Хлеб пшени	Вода	56																
		Хлеб зерн	100																
		Закваска:	100																
213	Дыно вареное	Дыно крупное	1																
		Чай с сахар	200																
268	ИТОГО:	Чай	4																
		Сахар	15																
						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	Капуста	78																
		Дук репчат	12																
		Помидоры	25																
		Соль	1																
		Масло раститель	5																
52/38	Суп картофельный с макаронн ыми изделиями и мясом куринным	Птица	9																
		Цыпленка-бройлера)	66																
		Картофель	111																
		Морковь	14																
		Дук репчат	10																
		Соль	1																
		Вермишель	21																
						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	Каши гречневая рассыпчатая	250	Гречневая крупа				119	8,55	7,23	41,18	270,51	0,2
			Вода	Соль	Масло слив	Дук репчат						
43	Тертелья мясные	100	Дук репчат	15	6,25	15,71	16,97	218,27	0,02			
			Фарш кури	5								
			Масло подл	64								
			Крупа рис	9								
			Соль повар	1								
			Мука пшен	7								
			Морковь	15								
Чай	4											
Сахар	15											
3/959	Чай с сахар	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00					

49	Хлеб пшен	100	Хлеб зерно	80	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00
ИТОГО:		1155	32,85	37,20	120,51	909,43	0,36		
ИТОГО за		1745	49,67	48,92	172,15	1239,87	0,45		

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

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

0,00	0,00	0,00	0,00	14,24	0,00	0,00	4,55
1,65	0,00	0,00	18,33	127,20	2,70	1,45	
0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
30,23	15,00	0,00	106,29	320,30	59,15	7,97	
31,32	51,82	0,00	326,46	553,15	87,47	9,67	
5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30	
5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30	

День: среда																							
Нелета: вторник																							
Сезон: осенне-зимний																							
Возраст: 12+																							
№ рецептур	Наименование блюда и порции	Масса	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витаминный (мг)														
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																							
184	Каша молочная рисовая	250	Молоко	200																			
				Крупа рисовая	45																		
				Масло сливочное	5	6,98	9,00	39,17	266,40	0,06	0,91	30,60	0,00	158,82	137,46	23,06	0,25						
				Соль йодированная	1																		
			Сахар	9																			
			Вода	60																			
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							
				Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,40					
268	Чай с сахаром	200	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							
				Хлеб пшеничный	100																		
ИТОГО:				267	22,98	10,00	109,17	601,89	0,26	0,91	30,61	6,00	408,82	387,46	73,06	2,25							
ОБЕД																							
33	Закуска: Салат из свежей капусты с яблоками	100	Капуста	67																			
				Сахар	4																		
				Лук репчатый	2	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65						
				Масло растительное	9																		
				Морковь	19																		
				Соль йодированная	1																		
				Яблоки	25																		
				Курь	66																		
				Картофель	67																		
				Морковь	4																		
47	Суп картофельный с боковыми	300	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							
				Говядина тушеная	5																		
				Соль йодированная	1																		
				Лук репчатый	21																		
				Масло растительное	5																		
				Масло сливочное	4																		
				Макаронны	81																		
				Соль йодированная	1																		
				Макаронны	100																		
				202	Макаронные изделия отварные	180	Масло сливочное	10	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52			
Полень-бройлер	80																						
Соев:	4																						
Масло сливочное	10	22,40	18,23					7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77						
Морковь	1																						
20/301	Трица тушеная	160	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														

ИТОГО:	1045				42,605	32,72	109,135	904,595	14,45	18,51	58,02	4	128,21	552,41	132,71	7,53
ИТОГО за д	1312				65,59	42,72	218,30	1506,49	14,710	19,42	88,63	10,00	537,03	939,87	205,77	9,78
ПОЛДНИК																
Фрукт (в асортименте)	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	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 асортименте)	100,0															
Аскорбиновая кислота	0,02 мг															

День: четверг																								
Кедров: вторая																								
Сезон: осенне-зимний																								
Возраст: 12+																								
№ рецептур	Наименование порции	Масса порции	Расклад а/набор	Грамм	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)													
					Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
ЗАВТРАК																								
174	Каша овсяная "Грулес" молочная	250		Молоко	200																			
				Творог	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																						
1	Хлеб пшеничный	50		Хлеб зерно-сливочное	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		
				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																			
				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							
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		Пшеница	66																			
				Мясо чикпенда-бройлера)	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																			
				Дук репчат	1																			
Соль	1																							
Крупа янв	23																							
Сливки сливоч	5																							

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		4	3,00	4,00	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,80								
	Печенье	200		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							
	Чай с сахар	200		189,6																			
	Чай																						
	Сахар																						
	Бода																						
268	ИТОГО:	465			8,79	12,08	70,37	419,24	0,13	2,21	30,61	0,00	295,22	263,98	46,14	1,87							
ОБЕД																							
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																						

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												
	Соль сливочная			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
ПОДЛИНИК																
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