



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

**2022 год**

День: понедельник																										
Неделя: первая																										
Сезон: весне - летний																										
Возраст: 7-11 лет																										
№ рецепту	Наименование блюда и порции	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Пищевые вещества(г)		Энергетическая	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)																	
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
				<b>ЗАВТРАК</b>																						
186	Каша вязкая пшеничная 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	за. Бутерброд с сыром	50	Вода	60																						
			Сыр	20	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	5,99	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	118,00	0,00	4,00	0,00	0,00	2,00	4,00	90,00	14,00	0,56							
			Сок фруктовый	200																						
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>ИТОГО:</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>88,14</b>	<b>3,07</b>											
<b>ОБЕД</b>																										
39/38	Закуска Салат из свежлы	80	Свежля свежая	76																						
			Соль	1																						
			Сахар	4	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65											
			Лук репчатый	8																						
			Масло растительное	9																						
			Мясо (куриное)	44																						
			Картофель	40																						
			Морковь	16																						
			Лук репчатый	8																						
62	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	250	Томатное пюре	3																						
			Масло растительное	4	8,00	6,00	11,00	129,00	0,23	5,81	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03											
			Свежля	40																						
			Соль	1																						
			Капуста белокочанная	40																						

202	Макаронные изделия отварные	160	53	Макаронные	19,44	0,00	15,00	5,61	0,13	196,31	33,26	4,17	5,48	19,44	210,63	41,06	2,52			
				Соль йодированная	1	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
20301	Пшеница тушеная	160	7	Масло сливочно-растительное	56,10	0,00	43,00	0,54	0,06	281,00	7,03	18,23	22,40	56,10	138,20	23,90	1,77			
				Грудка кур-бройлеров	100	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	
				Соус	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	0,00	0,00
				Масло сливочное	3	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
				Соль	1	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
				морковь	10	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
				мука пшеничная	7	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
Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00	14,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40				
7/943	Чай с сахаром	200	15	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			
49	Хлеб пшеничный	70	80	Хлеб зерновой	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134,40	23,52	1,36	7,04	0,00	0,00	0,00	0,00			
				Хлеб зерновой	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	

57	Соль йодированная	5	100	Соль йодированная	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	96,00	21,00	0,50	1,50	1,50	28,00	42,00	0,60
				Итого:	1025	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 ден	1550			77,30	60,70	269,09	1769,34	14,740	29,42	206,63	9,99	555,83	972,39	248,85	11,04	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
57	Фрукт (в асорт)	100	100	Фрукт (в асорт)	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	96,00	21,00	0,50	1,50	1,50	28,00	42,00	0,60
				Итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	

Молоко	200,0
Масло сливочное (Ичалки)	5,0
Масло сливочно-растительное	15,0
Масло растительное	13,0
Мука пшеничная	7,0
Куры-бройлеры	44,0
Грудка куриная	100,0
Пшено	40,0
Макаронные изделия	53,0
Капуста	40,0
Свекла	116,0
Сахар	24,0
Хлеб пшеничный	190,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Сыр	20,0
Картофель	40,0
Морковь	26,0
Лук репчатый	16,0
Фрукт	100,0
Томатная паста	3,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг



День: вторник																				
Неделя: первая																				
Сезон: весенне-летний																				
Возраст: 7-11 лет																				
№ рецептур	Наименование блюд и порции (г)	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
182	Каша манная молочная жидкая	200	Молоко Крупа манная Масло сливочное Соль Сахар Вода	200 32 5 1 7 45	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30			
701	Хлеб пшеничный	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		
213	Закуска: Яйцо вареное	1	Яйцо куриное	1	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00			
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	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</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>0,00</b>	<b>220,17</b>	<b>232,85</b>	<b>28,32</b>	<b>1,70</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
32	Закуска: Салат из свеклы и помидоров	100	Свекла Лук репчатый Помидоры Соль Сахар	78 12 25 1 5	2,20	4,50	10,50	91,00	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31				
52-58	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куриным	200	Птица (мясо цыпленка-бройлера) Картофель Морковь Лук репчатый Соль Вермишель	31 67 14 10 1 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	Каша гречневая рассычатая	150	Масло сливочно-растительное Гречневая крупа Вода Соль	3 69 0,375 6	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,00	0,00	0,00	14,24	0,00	0,00	4,55				
286	Тефтели мясные	80	Масло сливочное Фарш куриный Рис отварной Соль	6 88 25 1	20,08	1,62	7,17	123,56	0,06	0,85	39,00	0,00	43,90	106,70	21,60	0,96				
3-959	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				



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
	Соль йодированн	5															
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>			<b>47,08</b>	<b>23,41</b>	<b>121,01</b>	<b>861,72</b>	<b>0,410</b>	<b>34,43</b>	<b>54,00</b>	<b>0,00</b>	<b>139,86</b>	<b>395,90</b>	<b>78,05</b>	<b>9,78</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1415</b>			<b>63,90</b>	<b>35,13</b>	<b>172,65</b>	<b>1212,16</b>	<b>0,520</b>	<b>35,52</b>	<b>90,82</b>	<b>0,00</b>	<b>360,03</b>	<b>628,75</b>	<b>106,37</b>	<b>11,48</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>	

**ПОЛДНИК**

Молоко	200,0
Масло сливочно-растительное	14,0
Масло растительное	9,0
Свёкла	78,0
Филе куриное (для фарша)	88,0
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
Крупа гречневая	69,0
Морковь	14,0
Лук репчатый	22,0
Яйцо куриное	1,0
Помидор	25,0
Куры-бройлеры	31,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Рис отварной	25,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: среда																					
Неделя: первая																					
Сезон: весне-летний																					
Возраст: 7-11 лет																					
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
					Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b>																					
184	Каша молочная рисовая	180	Молоко Крупа рисовая Масло сливочное Соль йодированная Сахар Вода	200 40 5 1 5 60	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 (Хох)	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	Кондитерские изделия Сок	50 200	Печенье	50 200	3,00 1,00	4,00 0,00	29,80 20,20	166,80 85,34	0,00 14,00	0,00 2,80	0,00 0,02	0,00 4,00	11,60 0,02	36,00 90,00	8,00 14,00	0,80 0,56					
	Хлеб пшеничный	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>397</b>			<b>23,98</b>	<b>10,00</b>	<b>129,37</b>	<b>687,23</b>	<b>14,26</b>	<b>3,71</b>	<b>30,63</b>	<b>10,00</b>	<b>408,84</b>	<b>477,46</b>	<b>87,06</b>	<b>2,81</b>					
<b>ОБЕД</b>																					
33	Закуска Салат "Цезарь"	80	Свекла Сахар Лук репчатый Масло растительное Соль йодированная Яблоки	66 4 2 9 1 32	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 бобовыми	200	Куры Говядина тушеная Картофель Морковь Лук репчатый Соль йодированная Горох	31 5 67 3 10 1 20	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03					
202	Макаронные изделия отварные	150	Масло растительное Масло сливочное Макаронны Соль йодированная Масло сливочное	5 3 53 1 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 тушенная	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
			Соус	80												
268	Чай с сахаром	200	масло сливочное	3	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			морковь	10												
701	Хлеб пшеничный	70	Соль йодированная	1	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			мука пшеничная	7												
	Чай	4														
	Сахар	15														
	Хлеб зерновой	70														
	Соль йодированная	5														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>865</b>			<b>41,805</b>	<b>32,72</b>	<b>102,935</b>	<b>847,255</b>	<b>0,45</b>	<b>15,71</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>134,19</b>	<b>462,41</b>	<b>118,71</b>	<b>7,37</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1262</b>			<b>65,79</b>	<b>42,72</b>	<b>232,30</b>	<b>1534,49</b>	<b>14,710</b>	<b>19,42</b>	<b>88,63</b>	<b>10,00</b>	<b>543,03</b>	<b>939,87</b>	<b>205,77</b>	<b>10,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
	Фрукт (в ассортименте)	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 сливочно-растительное	18,0
Масло растительное	14,0
Голень-бройлер	100,0
Сыр "Хохлацк"	17,0
Крупа рисовая	40,0
Сахар	24,0
Хлеб пшеничный	140,00
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Кондитерские изделия	50,0
Картофель	67,0
Морковь	13,0
Лук репчатый	12,0
Сок	200,0
Горох	20,0
Яблоки	32,0
Куры	31,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг



№ рецептур	Наименование блюд и	Масса порции	Расклад(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																				
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180	Молоко Геркулес Масло сливочное Сахар Соль	200 40 5 7 1	6,24	6,10	19,70	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	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	10 30 4	2,40	10,02	14,80	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00					
268	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	15 1	0,10	0,02	9,90	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40					
	Йогурт	115	Йогурт	1	3,52	3,72	25,49	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>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 "Школьный"	100	Свекла Огурцы свежие Сахар Соль Масло растительное	78 25 1 1 9	3,30	9,30	8,00	0,01	20,97	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32						
52/38	Суп картофельный с крупой	200	Птица (мясо шпеленка-бройлера) Картофель Морковь Лук репчатый Соль Крупа ячневая	31 67 14 10 1 21	8,61	8,40	14,34	0,10	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26						
169	Рис отварной	180	Масло сливочное Рис Масло сливочное Соль полированная	3 65 5,5 1	5,82	9,74	50,00	0,39	0,00	0,09	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39					

100	Рыбная колбаса	100	Филе рыбы Хлеб пшеничный Яйцо Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Молоко Соль Масло сливочное	74 14 10 3 15 10 15 1 6	15,00	12,25	8,00	202,50	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20
6:868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов Вода Сахар	20 200 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
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
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	855			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:	1355			53,83	58,21	190,66	1477,86	0,690	32,37	192,89	1,40	434,51	817,00	191,78	6,05
ПОЛДНИК																
51	Фрукт (в ассортименте)	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 (Ичалки)	10,0
Масло сливочно-растительное	19,5
Масло растительное	9,0
Крупа ячневая	21,0
Филе рыбы	74,0
Крупа "Геркулес"	40,0
Птица (мясо шпеленка-бройлера)	31,0
Рис	65,0
Сахар	43,0
Хлеб пшеничный	194,0
Огурец свежий	25,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Мука пшеничная	3,0
Картофель	67,0
Морковь	29,00
Лук	20,0
Яйцо	10,0
Йогурт	1,0
Смесь сухофруктов	20,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Кислота лимонная	0,2
Аскорбиновая кислота	0,02 мг



День: пятница																					
Неделя: первая																					
Сезон: весне-летний																					
Возраст: 7-11 лет																					
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Раскладная таблица (набор продуктов)	Пищевые вещества(г)		Энергетическая		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)											
				Б	Ж	У	к	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
187	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	Молоко Рис Масло сливочное Сахар Соль	5,69	8,06	30,67	217,44	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51						
268	Кондитерские изделия Чай с сахаром	50 200	Печенье Чай Сахар Вода	3,00 0,10	4,00 0,02	29,80 9,90	166,80 35,00	0,00 0,04	0,00 1,30	0,00 0,01	0,00 0,00	11,60 122,00	36,00 90,00	8,00 14,00	0,80 0,56						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</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>ЗАВТРАК</b>																					
<b>ОБЕД</b>																					
26	Закуска: Салат из свеклы с изюмом	80	Свекла Сахар Изюм Лимонная кислота Соль Масло растительное Куры бройлеры Картофель Морковь Лук репчатый Капуста свежая Масло растительное Соль Томатное пюре Макаронны Соль йодированная	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54						
52	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина)	200	Масло растительное Соль Томатное пюре Макаронны Соль йодированная	7,92	5,82	10,98	128,00	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80						
202	Макаронные изделия отварные	150	Масло сливочное	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	Голень куриная тушеная с овощами	100	Голень куриная Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Соль йодированная	22,40	18,23	7,03	281,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03						
--------	----------------------------------	-----	---	-------	-------	------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	--	--	--	--	--	--



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
		810	Хлеб зерновой	80	44,445	34,66	97,435	853,605	0,44	64,83	15	0	151,52	370,15	111,77	6,29	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1240</b>			<b>53,233</b>	<b>46,744</b>	<b>167,807</b>	<b>1272,845</b>	<b>0,57</b>	<b>67,04</b>	<b>45,61</b>	<b>0</b>	<b>446,74</b>	<b>634,13</b>	<b>157,91</b>	<b>8,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
24.847	Фрукт (в ассортименте)	100		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 сливочно-растительное	15,5
Масло растительное	14,0
Макароны	53,0
Птица: голень куриная	139,0
Сахар	31,0
Хлеб пшеничный	80,0
Рис	15,0
Чай	8,0
Шпено	8,0
Соль йодированная	4,0
Кондитерские изделия	50,0
Картофель	50,0
Морковь	20,00
Дук речпальн	9,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	7,00
Куры бройлеры	44,00
Томатное пюре	3,00
С векла	81,00
Капуста свежая	51,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг







День: вторник																					
Неделя: вторая																					
Сезон: весенне-летний																					
Возраст: 7-11 лет																					
№ рецептур	Наименование порции	Масса порции	Расклад(на бор)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
					Б	Ж	У	к	л	с	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																					
182	Каша манная молочная жидкая	200	Молоко Крупа манная Масло сливочное Соль Сахар Вола	200 32 5 1 7 45	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	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					
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 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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</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 свеклы и помидоров	100	Свекла Лук репчатый Помидоры Соль Сахар Масло растительное	78 12 25 1 5 9	2,20	4,50	10,50	91,00	0,02	19,47	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31						
52/38	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куриным	200	Птица (мясо цыпленка-бройлера) Картофель Морковь Лук репчатый Соль Вермишель Масло сливочное	31 67 14 10 1 21 3	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 рассыпчатая	150	Гречневая крупа	69	8.55	7.23	41.18	270.51	0.21	0.00	0.00	14.24	0.00	0.00	4.55
			Вода												
			Соль	0.375											
			Масло сливочное	6											
286	Тефтели мясные	80	Фарш куриный	88	20.08	1.62	7.17	123.56	0.06	0.85	39.00	43.90	106.70	21.60	0.96
			Рис отварной	25											
			Соль	1											
			Чай	4											
3/959	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											
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:	805											
			ИТОГО за	1315											
<b>ПОЛДНИК</b>															
24/847	Фрукт (в ассортименте)	100			0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	8.00	96.10	0.00	2.30
			ИТОГО:	100											

Молоко	200.0
Масло сливочно-растительное	14.0
Масло растительное	9.0
Свёкла	78.0
Филе куриное (для фарша)	88.0
Крупа манная	32.0
Макаронные изделия (вермишель)	21.0
Сахар	42.0
Хлеб пшеничный	150.0
Чай	8.0
Соль йодированная	3.4
Картофель	67.0
Крупа гречневая	69.0
Морковь	14.0
Лук репчатый	22.0
Яйцо куриное	1.0



День: среда																							
Неделя: вторая																							
Сезон: весенне-летний																							
Возраст: 7-11 лет																							
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
				Б	Ж	У	К	У	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	1,37,46	23,06	0,25							
			Соль йодированная	1																			
			Сахар	5																			
	Вода	60																					
46/2	Закуска Сыр	17		16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	6,00	250,00	50,00	2,00									
	Кондитерские изделия	50	Сыр порционный (Печенье)	50	3,00	4,00	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	0,80									
7/943	Сок	200		1,00	0,00	20,20	85,34	14,00	2,80	0,02	4,00	90,00	14,00	0,56									
	Хлеб пшени	70		7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>397</b>		<b>23,98</b>	<b>10,00</b>	<b>129,37</b>	<b>687,23</b>	<b>14,26</b>	<b>3,71</b>	<b>30,63</b>	<b>10,00</b>	<b>408,84</b>	<b>87,06</b>	<b>2,81</b>									
ОБЕД																							
33	Закуска. Салат "Пестрый"	80	Свекла	82																			
			Сахар	4																			
			Лук репчатый	2	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03	3,75	0,00	26,40	0,00	18,45	0,65								
			Масло растительное	9																			
			Соль йодированная	1																			
	Яблоки	39																					
	Куры	31																					
47	Суп картофельный с бобовыми	200	Говядина тушеная	5																			
			Картофель	67																			
			Морковь	3	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	87,18	0,00	35,30	2,03								
			Лук репчатый	10																			
			Соль йодированная	1																			
	Горох	20,3																					
	Масло растительное	5																					
	Масло сливочное	3																					



202	Макаронные изделия отварные	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	Соль йодированная													
20/301	пшени тушен	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
			Голень-бройлер	80												
			Соус	3												
			масло сливочное	10												
			морковь	1												
			Соль йодированная	7												
			мука пшеничная	4												
Чай	15															
268	Чай с сахар	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		
701	Хлеб пшени	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	
	Соль йодир	5														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>715</b>			<b>41,805</b>	<b>32,72</b>	<b>102,935</b>	<b>847,255</b>	<b>0,45</b>	<b>15,71</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>134,19</b>	<b>462,41</b>	<b>118,71</b>	<b>7,37</b>
	<b>ИТОГО за</b>	<b>1112</b>			<b>65,79</b>	<b>42,72</b>	<b>232,30</b>	<b>1534,49</b>	<b>14,710</b>	<b>19,42</b>	<b>88,63</b>	<b>10,00</b>	<b>543,03</b>	<b>939,87</b>	<b>205,77</b>	<b>10,18</b>
	Фрукт (в аз	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>

**ПОЛДНИК**

Молоко	200,0
Масло сливочно-растительное	18,0
Масло растительное	14,0
Голень-бройлер	100,0
Сыр "Хоуланд"	17,0
Крупа рисовая	40,0
Сахар	24,0
Хлеб пшеничный	140,00
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Кондитерские изделия	50,0
Картофель	67,0
Морковь	13,0
Лук репчатый	12,0
Яблоки	39,0
Куры	31,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: четверг																							
Неделя: вторая																							
Сезон: весне-летний																							
Возраст: 7-11 лет																							
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Расклад(набор продуктов)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
ЗАВТРАК																							
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180	Молоко	200																			
			Геркулес	40																			
			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							
			Сахар	7																			
701	Хлеб пшени	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							
			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																			
268	Чай с сахар	200	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							
	Йогурт	115		3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	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>							
ОБЕД																							
11	Закуска: Салат "Школьные в"	100	Свекла	78																			
			Огурцы свежие	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																			
52/38	Суп картофельный с крупой	200	Масло растительное	9																			
			Птица (мясо)	31																			
			шпленка-оройдлер)	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							
			Морковь	10																			
			Дук репчатый	1																			
			Соль	21																			
Крупа ячневая	3																						
Масло сливочное	3																						

169	Рис отварной	180	Рис	65	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												
100	Рыбная кот	100	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													
6868	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофруктов	20												
			Вода	200	0,14	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
			Сахар	20												
49	Хлеб пшени	70	Кислота лимонная	0,2												
			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 иодир	5												
			ИТОГО:	855	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	1355	53,83	58,21	190,66	1477,86	0,690	32,37	192,89	1,00	434,51	817,00	191,78	6,05
<b>ПОЛДНИК</b>																
51	Фрукт (в.об)	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 (Ичалки)	10,0
Масло сливочно-растительное	19,5
Масло растительное	9,0
Крупа ячневая	21,0
Филе рыбы	74,0
Крупа "Теркулес"	40,0
Пшени (мякоть шелуха-бройлера)	31,0
Рис	65,0
Сахар	43,0
Хлеб пшеничный	194,0
Огурец свежий	25,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Мука пшеничная	3,0
Картофель	67,0
Морковь	29,00
Лук	20,0
Яйцо	10,0
Йогурт	1,0
Смесь сухофруктов	20,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Кислота лимонная	0,2
Аскорбиновая кислота	0,02 мг



День: пятница		Неделя: вторая		Сезон: весенне-летний		Возраст: 7-11 лет		Масса порции		Раскладка(набор продуктов)		Грамм		Пищевые вещества(г)		Энергетическая		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции	Масса порции					
																						Б	Ж	У	В1	С
187	Каши вязкая молочная "Дружба"	180		Молоко	160																					
				Рис	15																					
				Масло сливочное	6																					
				Сахар	3	5,69	8,06	30,67	217,44	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51									
				Соль	1																					
				Пшено	8																					
268	Кондитерские изделия Чай с сахар	50		Печенье	50	3,00	4,00	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	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									
				Зола	189,6	8,79	12,08	70,37	419,24	0,13	2,21	30,61	0,00	295,22	263,98	46,14	1,87									
<b>ИТОГО: ОБЕД</b>																										
26	Закуска: Салат из свежих овощей с сыром	80		Свежая капуста	81																					
				Сахар	3																					
				Петрушка	15																					
				Лимонная кислота	0,3	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54										
				Соль	1																					
				Масло растительное	9																					
				Кукуруза	44																					
				Картофель	50																					
				Морковь	10																					
				Уксус	9																					
52	Шницель из свежих овощей с картофелем и мясом (говядина)	200		Капуста свежая	51	7,92	5,82	10,98	128,00	0,06	18,46	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80										
				Сметана	5																					
				Масло растительное	5																					
				Соль	1																					
				Гоматное пюре	3																					

202	Макаронные изделия отварные	150	Макароны	53	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											

20301	Голень куриная	139													
	Масло сливочное	3													
	Мука пшеничная	7													
	Морковь	10													
	Соль йодированная	1													
	Чай	4													
268	Чай с сахаром	200													
49	Хлеб пшеничный	80													
	Итого	810													
	Итого за	1240													
ПОДШИП															
24847	Фрукт (в ассортименте)	100													
	Итого:	100													

Молоко	160,0
Масло сливочно-растительное	15,5
Масло растительное	14,0
Макароны	53,0
Шниц голень куриная	139,0
Сахар	31,0
Хлеб пшеничный	80,0
Рис	15,0
Чай	8,0
Пшено	8,0
Соль йодированная	4,0
Кондитерские изделия	50,0
Картофель	50,0
Морковь	20,00
Лук репчатый	9,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	7,00
Куры бройлеры	44,00
Томатное пюре	3,00
Свекла	81,00
Капуста свежая	51,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг











286	Тфтели мясные	100	Фарш куриный	93	20,08	1,62	7,17	123,56	0,06	0,85	39,00	0,00	43,90	106,70	21,60	0,96
			Рис отварной	30												
3/959	Чай с сахаром	200	Соль	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 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>47,08</b>	<b>23,41</b>	<b>121,01</b>	<b>861,72</b>	<b>0,410</b>	<b>34,43</b>	<b>54,00</b>	<b>0,00</b>	<b>139,86</b>	<b>395,90</b>	<b>78,05</b>	<b>9,78</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1745</b>			<b>63,90</b>	<b>35,13</b>	<b>172,65</b>	<b>1212,16</b>	<b>0,520</b>	<b>35,52</b>	<b>90,82</b>	<b>0,00</b>	<b>360,03</b>	<b>628,75</b>	<b>106,37</b>	<b>11,48</b>
<b>ПОДНИК</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>												

Молоко	200,0
Масло сливочно-растительное	17,0
Масло растительное	9,0
Свекла	78,0
Филе куриное (для фарша)	93,0
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
Морковь	14,0
Лук репчатый	22,0
Яйцо куриное	1,0
Помидор	25,0
Куры-бройлеры	66,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Рис отварной	30,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг



День: среда		Неделя: первая		Сезон: весне-летний		Возраст: 12+		№ рецептур		Наименование блюда и порции		Масса порции		Раскладка(набор продуктов)		Грамм		Пищевые вещества(г)		Энергетическая		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							

20/301	Птица тушеная	160	Голень-бройлер		100	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77	
			Соус		80											
7/943	Сок	2/00	масло сливочно-растительн		4	18,23	22,40	0,00	20,20	85,34	14,00	2,80	0,02	90,00	14,00	0,56
			морковь		10											
			Соль йодированная		1											
701	Кондитерские изделия	50	мука пшеничная		7	7,03	3,00	4,00	0,00	166,80	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,80
			Печенье		50											
			Хлеб пшеничный		100											
	Соль йодированная	5	Хлеб зерновой		100	23,52	7,04	1,36	23,52	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Соль йодированная		5											
<b>ИТОГО:</b>			<b>1045</b>			<b>32,72</b>	<b>42,605</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>0,02</b>	<b>60</b>	<b>0,04</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>1312</b>			<b>42,72</b>	<b>65,59</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>34,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,30</b>
Фрукт (в ассортименте)			100			<b>ПО.Ц.ШНК</b>										
<b>ИТОГО:</b>			<b>100</b>			<b>0,9</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>34,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,30</b>

Молоко	200,0
Масло сливочно-растительное	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
Сок	200,0
Лук репчатый	12,0
Яблоки	39,0
Куры	66,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг



/День: четверг																									
Неделя: первая																									
Сезон: весенне-летний																									
Возраст: 12+																									
№ рецептур	Наименование блюда и порции	Масса порции	Раскладка(на бор	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
				ЗАВТРАК																					
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	Молоко	200																					
				45																					
				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									
				9																					
				1																					
701	Хлеб пшеничный	100	Вода	55																					
				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	0,00			
				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									
1	Бутерброд с маслом	50	Хлеб пшеничный	30																					
				4																					
268	Чай с сахаром	200	Чай	15	0,10	0,02	9,90	35,00	0,02	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40							
				15	14,02	17,16	62,04	452,84	0,1	1,09	154,8	0	227,17	227,55	34,02	0,7									
<b>ИТОГО:</b>				<b>600</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 "Школьный"	100	Свекла	78																					
				25																					
				1	3,30	9,30	8,00	128,20	0,01	20,97	0,10	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32									
				1																					
				9																					
5238	Суп картофельный с крупой	300	Масло растительное	66																					
				66																					
				70																					
				20	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26									
				15																					
				1																					
				23																					
169	Рис отварной	180	Масло сливочное	65																					
				6	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,00	0,09	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39									
				1																					







20/301	Голень куриная тушёная с овощами	100	Голень куриная	140	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	22,40									
			Морковь	13										
			Лук	10										
			Соль йодированная	1										
268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,20	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
49	Хлеб пшеничный	100	Сахар	15	7,04	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	Хлеб зерновой	100	34,66	853,605	0,44	64,83	15	0	151,52	370,15	111,77	6,29
	<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>			53,233	1272,845	0,57	67,04	45,61	0	446,74	634,13	157,91	8,16
24/847	Фрукт (в ассортименте)	100		100	0,40	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	8,00	96,10	0,00	2,30
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>			0,4	47	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3

**ПОДНИК**

Молоко	200,0
Масло сливочно-растительное	21,0
Масло растительное	16,0
Макаронны	81,0
Пшеница: 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	50,0
Картофель	70,0
Морковь	28,00
Лук репчатый	24,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	7,00
Куры бройлеры	75,00
Томатное пюре	7,00
Свекла	102,00
Капуста свежая	77,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг



День: понедельник																							
Неделя: вторая																							
Сезон: весне - летній																							
Возраст: 12 +																							
№ рецептур	Наименование рецептур	Масса порции (г)	Раскладка (набор)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
				А	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
ЗАВТРАК																							
186	Каша вязкая пшеничная 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	1,37,98	24,14								0,51
			Соль	1																			
			Сахар	9																			
2	Бутерброд	50	Сыр	20	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	5,99	250,00	50,00								2,00	
			Хлеб	30																			
			Масло сливочное порциями	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			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 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<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>88,14</b>	<b>481,98</b>	<b>88,14</b>	<b>3,07</b>						
ОБЕД																							
39/38	Закуска. Салат из свеклы	100	Свекла свежая	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																			
			Лук репчатый	10																			
			Масло растительное	9																			
62	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	300	Мясо (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
			Томатное пюре	5																			
			Масло растительное	6																			
			Свекла	40																			
			Соль	1																			
				Капуста белокочанная	40																		

202	Макаронные изделия отварные	230	Макаронные изделия	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												
			Макаронные изделия отварные	10												
20301	птица тушен	160	Грудка куриная	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
			Соус:	80												
			масло слив	3												
			Соль	1												
			морковь	10												
			мука пшеница	7												
7943	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 пшеница	100	Хлеб пшеница	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:	1195			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	1800			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 св.ас	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

ПО.ЦЕННИК

Масло	200,0
Масло сливочное (Евкали)	5,0
Масло сливочно-растительное	18,0
Масло растительное	15,0
Мука пшеничная	7,0
Куры-бройлеры	65,0
Грудка куриная	120,0
Пшено	40,0
Макаронные изделия	81,0
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	26,0
Лук репчатый	21,0
Фрукт	100,0
Томатная паста	5,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг



День: вторник																								
Неделя: вторая																								
Сезон: весне-летний																								
Возраст: 12+																								
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Расклад а(набор	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
<b>ЗАВТРАК</b>																								
182	Каша манная молочная жидкая	250	Молоко	200																				
			Крупа манн	38																				
			Масло слив	6	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	0,00	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30						
			Соль	1																				
701	Хлеб пшени	100	Вода	56																				
			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	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								
			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	0,00	0,40						
268	Чай с сахар	200	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								
<b>ИТОГО:</b>																								
<b>ОБЕД</b>																								
32	Закуска: Салат из свеклы и помидоров	100	Свекла	78																				
			Лук репчат	12																				
			Помидоры	25																				
			Соль	1	2,20	4,50	10,50	91,00	0,02	19,47	0,00	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31							
			Сахар	5																				
			Масло растительсь	9																				
52/38	Суп картофельный с макаронны ми изделиями и мясом куриным	300	Птица (мясо цыпленка-бройлера)	66																				
			Картофель	111																				
			Морковь	14	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26							
			Лук репчат	10																				
			Соль	1																				
			Вермишел	21																				
			ивочно-рас	4																				

59	Каша гречневая рассыпчатая	250	Гречневая крупа	119	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,00	0,00	14,24	0,00	0,00	4,55
			Вола	1											
			Соль	7											
			Масло слив	7											
286	Тефтели мя	100	Фарш кури	93	20,08	1,62	7,17	123,56	0,06	0,85	39,00	43,90	106,70	21,60	0,96
			Рис отварн	30											
			Соль	1											
3/959	Чай с сахар	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											
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											
			ИТОГО за	1745											
24/847	Фрукт (в ассорти	100			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	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	8,00	96,10	0,00	2,30
<b>ПОЛДНИК</b>															
24/847	Молоко														
	Масло сливочно-растительное		200,0												
	Масло растительное		17,0												
	Свёкла		9,0												
	Филе куриное (дл фарша)		78,0												
	Крупа манная		93,0												
	Макаронные изделия (вермише)		38,0												
	Сахар		21,0												
	Хлеб пшеничный		44,0												
	Чай		180,0												
	Соль йодированная		8,0												
	Картофель		5,0												
	Крупа гречневая		111,0												
	Морковь		119,0												
	Лук репчатый		14,0												
	Яйцо куриное		22,0												
Помидор		1,0													
Куры-бройлеры		25,0													
Фрукт (в ассортименте)		66,0													
			100,0												



День: среда		Неделя: вторая		Сезон: весне-летний		Возраст: 12+		Наименование блюда и порции		Масса		Раскладка(набор продуктов)		Граммы		Пищевые вещества(г)		Энергетическая		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)														
№ рецептур	Наименование блюда и порции	Масса	Набор	продуктов	г	Б	Ж	У	к	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	к	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
																	ЗАВТРАК														ОБЕД					
184	Каша молочная рисовая	250		Молоко	200																															
				Крупа рисовая	45																															
				Масло сливочное	5	6,98	9,00	39,17	266,40	0,06																										
				Соль йодированная	1																															
				Сахар	9																															
				Вода	60																															
46/2	Закуска Сыр	17				16,00	1,00	70,00	335,49	0,20																										
268	Чай с сахаром	200				0,20	0,00	14,00	28,00	0,00																										
	Хлеб пшеница	100				7,04	1,36	23,52	134,40	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>ЗАВТРАК</b>																																				
33	Закуска Салат "Пестрый"	100		Свекла	82																															
				Сахар	4																															
				Лук репчатый	2	1,20	3,68	8,80	72,80	0,03																										
				Масло растительное	9																															
				Соль йодированная	1																															
				Яблоки	39																															
				Куры	66																															
				Картофель	67																															
				Морковь	4																															
				Лук репчатый	10																															
47	Суп картофельный с бобовыми	300		Говядина тушеная	5	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23																										
				Соль йодированная	1																															
				Горох	21																															
				Масло растительное	5																															
				Масло сливочно-растительное	4																															
				Макаронны	81																															
				Соль йодированная	1																															
202	Макаронные изделия отварные	180				5,48	4,17	33,26	196,31	0,13																										
				Масло сливочное	10																															
				Голень-бройлер	100																															
				Соус	80																															
20/301	Птица тушеная	160		масло сливочно-растительное	4	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06																										
				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	50	Печенье		50	3,00	4,00	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	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>
	Фрукт (в асс.)	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>

**ПОЛДНИК**

Молоко	200,0																
Масло сливочно-растительное	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																
Сок	200,0																
Лук репчатый	12,0																
Яблоки	39,0																
Куры	66,0																
Фрукт (в ассортименте)	100,0																
Аскорбиновая кислота	0,02 мг																



День: четверг		Неделя: вторая		Сезон: весенне-летний		Возраст: 12+		Энергетическая		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Раскладка (набор)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				Б	Ж	У	З										А	С
ЗАВТРАК																		
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	Молоко	200														
			Геркулес	45														
			Масло сливочное	6	6,24	6,10	10,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,32	0,30		
			Сахар	9														
			Соль	1														
701	Хлеб пшеничный	100	Вода	55														
			Хлеб зерно-сливочный	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	
			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	0,00	
			Хлеб пшеничный порционный	30														
			Чай	4														
268	Чай с сахаром	200	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>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 "Школьные дни"	100	Свекла	78														
			Огурцы свежие	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 (мясо-крупяная-бродильная)	66														
			Картофель	70	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	20														
			Дук репчатый	15														
			Соль	1														
			Крупа ячменная	23														
			Сло сливочное	5														





День: пятница		Неделя: вторая		Сезон: весенне-летний		Возраст: 12+		Масса порции		Расклад абор		Грамм		Пищевые вещества(г)		Энергетическая		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ рецептур	Наименование	Масса порции	Расклад абор	Грамм	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Завтрак		Обед							
																В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
187	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	Молоко	200																					
			Рис	20																					
			Масло слив	7	5,69	8,06	30,67	0,09	0,91	30,60	0,00	0,00	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51								
			Сахар	5																					
			Соль	1																					
268	Чай с сахаром	200	Пшено	11																					
			Кондитерские изделия	50	3,00	4,00	29,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,80								
			Чай	4																					
			Сахар	10	0,10	0,02	9,90	0,04	1,30	0,01	0,00	0,00	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56								
			Вода	189,6	8,79	12,08	70,37	0,13	2,21	30,61	0,00	0,00	0,00	295,22	263,98	46,14	1,87								
<b>ИТОГО:</b>																									
26	Закуска: салат из свежеслы с сыром	100	Свекла	102																					
			Сахар	4																					
			Лимонная кислота	0,3	1,41	5,08	8,65	0,02	34,95	0,00	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54									
			Соль	1																					
			Масло растительное	9																					
52	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина)	300	Куры бройлеры	75																					
			Картофель	70	7,92	5,82	10,98	0,06	18,46	0,00	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80									
			Морковь	15																					
			Лук репчатый	14																					
			Капуста свекла	77																					
			Масло растительное	7																					
			Соль	1																					
Томатное пюре	7																								

202	Макаронные изделия отварные	180	Макаронные изделия	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
			Соли йодированные	1												
			Сливочное масло	10												

20.301	Куриная тушеная	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
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	100	Хлеб зерновой	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	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	1480			53,233	46,744	167,807	1272,845	0,57	67,04	45,61	0	446,74	634,13	157,91	8,16
ПОЛДНИК																
24.847	Фрукты (в ассортименте)	100		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 сливочно-растительное	21,0
Масло растительное	16,0
Макаронные изделия	81,0
Пшеница - 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	50,0
Картофель	70,0
Морковь	28,00
Лук репчатый	24,0
Фрукты (в ассортименте)	100,00
Мука	7,00
Куры бройлеры	75,00
Томатное пюре	7,00
Свекла	102,00
Капуста свежая	77,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг