



Утверждаю:

Директор МБОУ «Ударная СОШ»

Зубово-Полянского муниципального р-на

Республики Мордовия:

/Г.Ш. Глинова/

Приказ № 5 от «29» февраля 2024 г.

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

2023 – 2024 уч.год

День: понедельник																
Неделя: первая																
Сезон: весна - летний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецепту	Наименование блюда и порция	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1 - 6К-20	Каша вязкая молочная пшеница	200	Молоко	104	8,30	11,70	37,50	288,00	0,18	0,54	53,80	0,00	126,00	185,00	49,00	1,30
			Пшено	50												
			Масло сливочное	10												
			Соль	1												
			Сахар	3												
Вода	52															
2	Закуска: Бутерброд с сыром	61,2	Сыр	21,2	11,68	6,90	35,00	140,00	0,01	0,14	52,00	5,99	176,00	100,00	7,00	0,20
			Хлеб	30												
			Масло сливочное	10												
399	Сок фруктовый	200		200	1,00	0,00	22,40	90,00	0,08	13,00	0,02	1,40	32,00	1,00	18,00	4,40
49	Хлеб пшеница	70	Хлеб зерновой	70	5,35	0,50	3,02	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		531,2			26,33	19,10	97,92	704,00	0,27	13,68	108,82	7,39	334,00	286,00	74,00	5,90
ОБЕД																
39/38	Закуска: Салат из свеклы	80	Свекла свежая	76,8	1,76	5,36	8,24	88,00	0,02	3,34	0,00	0,00	25,89	0,00	0,00	1,16
			Соль	1												
			Сахар	4												
			Лук репчатый	8												
			Масло растительное	9												
	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	250	Мясо (куриное)	44	8,00	6,00	11,00	142,78	0,04	8,45	172,25	0,00	42,00	53,25	35,30	1,09
			Картофель	40												
			Морковь	17,8												
			Лук репчатый	12,5												
			Томатное пюре	7,5												
			Масло растительное	5												
			Свекла	50												
			Соль	1												
			Каша белокочанная	50												

4-1r-202	Макаронные изделия отварные	160	Макаронные	53	5,48	5,50	32,70	202,00	0,06	0,00	26,60	0,00	11,00	40,00	7,00	0,70
			Соль йодированная	1												
			Масло сливочно-растительное	7												
20/301	Птица тушенная	150	Грудка кур-бройлеров	100	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	1,30	291,00	0,00	32,20	138,20	54,80	1,77
			Соус:	80												
			масло сливочное	3												
			Соль	1												
			морковь	10												
			мука пшеничная	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
			Сахар	15												
49	Хлеб пшеничный	70	Хлеб зерновой	80	7,04	1,36	23,32	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	1015			46,38	36,95	117,49	972,18	0,184	23,09	489,85	0,00	125,09	259,45	139,10	5,72
	ИТОГО за день	1546,2			72,71	64,25	215,51	1751,18	0,454	36,77	654,67	7,39	460,09	547,45	213,10	11,62
ПОЛДНИК																
57	Фрукт (в ассортименте)	100			1,50	0,50	21,00	95,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
			ИТОГО:	100			1,50	0,50	21,00	95,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00

Молоко	104,0
Масло сливочное (Италки)	10,0
Масло растительное	14,0
Мука пшеничная	7,0
Куры-бройлеры	44,0
Грудка куриная	100,0
Пшено	50,0
Макаронные изделия	53,0
Капуста	50,0
Сыбыла	126,8
Сахар	23,0
Хлеб пшеничный	180,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,0
Сыр	21,2
Картофель	40,0
Морковь	27,8
Лук репчатый	20,5
Фрукт	100,0
Томатная паста	7,5
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: вторник																
Неделя: первая																
Сезон: весна-летний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порция (г)	Раскладка (набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
399	Блины с молоком ошущенным	160	Молоко	166	13,12	18,92	65,94	473,14	0,00	2,26	0,00	0,00	272,00	0,00	40,60	1,22
			Молоко сгущенное	20												
			Яйцо куриное	12												
			Масло растительное	6												
			Сахар	4												
Мука пшеничная	68															
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
54-6а-2020	Закуска: Яйцо вареное	1	Яйцо куриное	69	4,80	4,00	6,30	56,50	0,02	0,00	62,40	0,00	19,00	67,00	4,00	0,90
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												
ИТОГО:		470			23,70	24,54	97,88	664,94	0,83	2,26	0,10	0,00	300,00	76,80	45,40	2,62
ОБЕД																
32	Закуска: Салат "Школьный"	80	Сыбло	62,4	2,20	7,40	7,70	99,50	0,05	9,72	0,00	0,00	30,11	16,57	0,00	1,05
			Лук репчатый	12												
			Помидоры	25												
			Соль	1												
			Сахар	5												
			Масло растительное	9												
52/38	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куриным	250	Птица (мясо цыпленка-бройлера)	31	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26
			Картофель	67												
			Морковь	14												
			Лук репчатый	10												
			Соль	1												
			Вермишель	21												
			Масло сливочно-растительное	3												
			54-22а-2020	Рагу из курицы												
Картофель	123,1															
Мука пшеничная	1,1															
Томатное пюре	7															
Лук репчатый	14,4															
Морковь	23,8															
Масло подсолнечное	6															
Лимонный аспект	0,003															
Соль	0,8															
3/99	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
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	865			39,45	24,46	87,36	693,85	0,298	35,13	275,00	0,00	121,48	482,20	140,35	7,11
	ИТОГО за день:	1335			63,15	49,00	185,24	1358,49	0,328	37,39	275,10	0,00	421,48	559,00	185,75	9,73
ПОЛДНИК																
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	166,0
Масло сливочное	3,0
Масло растительное	21,0
Сметана	62,4
Куриная грудка	93,8
Молоко сгущенное	20,0
Макаронные изделия (вермишель)	21,0
Сахар	39,0
Хлеб пшеничный	150,0
Чай	8,0
Соль йодированная	2,8
Картофель	190,8
Морковь	37,8
Лук репчатый	36,4
Яйцо куриное	81,0
Помидор	25,0
Куры-бройлеры	31,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Липовый лист	0,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Мука пшеничная	69,1
Томатное пюре	7

День: среда																
Неделя: первая																
Сезон: весенне-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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
184	Каша молочная рисовая	200	Молоко	200	6,98	9,00	39,17	266,40	0,06	0,91	30,60	0,00	158,82	137,46	23,06	0,25
			Крупа рисовая	40												
			Масло сливочное	5												
			Соль йодированная	1												
			Сахар	5												
			Вода	60												
46/2	Сыр порционный	65	Сыр порционный (Хол)	65	9,90	16,51	33,96	335,49	0,20	0,00	0,01	6,00	250,00	250,00	50,00	2,00
	Кондитерские изделия	10	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
7/9/3	Сок	200		200	1,00	0,00	22,40	90,00	0,08	13,00	0,02	1,40	32,00	1,00	18,00	4,40
	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
	ИТОГО:	465			17,88	25,51	95,53	691,89	0,34	13,91	30,63	7,40	440,82	388,46	91,06	6,65
ОБЕД																
33	Закуска: Салат "Пострый"	80	Сельдь	66	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	2												
			Масло растительное	9												
			Соль йодированная	1												
			Яблоко	32												
47	Суп картофельный с бобовыми	250	Кури	31	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												
			Картофель	67												
			Морковь	3												
			Лук репчатый	10												
			Соль йодированная	1												
			Геркулес	20												
			Масло растительное	5												
			Масло сливочное	3												
			Макаронные изделия отварные	53												
202	Макаронные изделия отварные	160	Соль йодированная	1	5,48	4,17	33,26	196,31	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52
			Масло сливочное	7												

20/301	Птица тушенная	160	Голень-бройлер	110	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,60	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77	
			Соус:	80													
			масло сливочное	5													
			морковь	22													
			Соль йодированная	1													
мука пшеничная	7																
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													0,00
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	0,00
	Соль йодированная	5															
ИТОГО:		925			41,805	32,72	102,935	847,255	0,45	15,71	58	0	134,19	462,41	118,71	7,37	
ИТОГО за день:		1390			59,69	58,23	198,46	1539,15	0,790	29,62	88,63	7,40	575,01	850,87	209,77	14,03	
ПОЛДНИК																	
	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	20,0
Масло растительное	14,0
Голень-бройлер	110,0
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	25,0
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

День: четверг																
Неделя: первая																
Сезон: осенне-летний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептур	Наименование блюда и порция	Масса порции	Раскладка (набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетический	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180	Молоко	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30
			Геркулес	40												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	7												
			Соль	1												
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
1	Бутерброд с маслом сливочным порционное	60	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	50												
268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,10	0,02	9,90	35,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40
			Сахар	15												
ПРОИЗВЕДЕНИЯ	ЙОГУРТ	115	Йогурт	1	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
			ИТОГО:	510			14,02	17,16	62,04	452,84	0,1	1,09	154,8	0	227,17	227,55
ОБЕД																
11	Закуска: Салат овощной	80	Сельдь	78	3,30	9,30	8,00	128,20	0,01	20,97	0,00	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32
			Огурцы свежие	25												
			Сахар	1												
			Соль	1												
			Масло растительное	9												
52/38	Суп картофельный с крупой	250	Пшеница (многоцвелковая-бройлера)	31	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26
			Картофель	67												
			Морковь	14												
			Лук репчатый	10												
			Соль	1												
			Крупа ячневая	21												
			Масло сливочное	3												
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	Картофель	171,4	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	10,20	32,10	0,00	39,00	84,00	28,00	1,00
			Молоко	24												
			Масло сливочное	6,8												
			Соль	0,5												

100	Рыбная котлета	155	Филе рыбы	74	15,00	12,25	8,00	202,30	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																
6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов	22	0,04	0,00	24,76	101,00	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	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:	875			37,09	37,31	98,32	879,18	0,32	41,48	70,1	0	152,4	412,06	108,95	3,96	
	ИТОГО за день:	1385			51,11	54,47	160,36	1331,99	0,420	42,57	224,90	0,00	379,67	639,61	142,97	4,66	
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	224,0
Масло сливочное (Низкожирное)	37,6
Масло растительное	9,0
Крупа ячневая	21,0
Филе рыбы	74,0
Крупа "Геркулес"	40,0
Птица (мясо цыпленка-бройлера)	31,0
Сахар	43,0
Хлеб пшеничный	214,0
Огурец свежий	25,0
Чай	4,0
Соль йодированная	4,5
Мука пшеничная	3,0
Картофель	238,4
Морковь	29,00
Лук	20,0
Яйцо	10,0
Йогурт	1,0
Смесь сухофруктов	22,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Кислота лимонная	0,2
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: пятница																
Неделя: первая																
Сезон: осенне-летний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции	Раскладка (наб. пр. продуктов)	Грам	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-16н-2020	Каша "Дружба"	200	Молоко	102	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25	0,00	115,00	123,00	27,00	0,50
			Рис	15												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	3												
			Соль	1												
Пшено	11	3,00	4,00	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	36,30	8,00	0,80			
Кондитерские изделия	10															
268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,10	0,02	9,90	35,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,36
			Сахар	30												
			Вода	189,6												
ИТОГО:		410			8,10	10,92	63,60	379,80	0,11	1,83	33,26	0,00	248,60	249,60	49,00	1,86
ОБЕД																
54-14н-2020	Закуска: Салат из свеклы с изюмом	80	Свекла	81	1,41	4,30	13,30	97,90	0,03	2,53	29,00	0,00	37,00	42,00	22,00	1,20
			Изюм	8,2												
			Лимонная кислота	0,3												
			Соль	1												
			Масло растительное	9												
52	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина)	250	Кури бройлеры	44	23,10	30,30	28,50	128,00	0,11	53,80	541,00	0,00	186,00	155,00	65,00	2,39
			Картофель	50												
			Говядина	44												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	9												
			Капуста свежая	51												
			Масло растительное	5												
			Соль	1												
Томатное пюре	3															
59	Каша гречневая рассыпчатая	160	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													
			Соль	0,375												
286	Тефтели мясные	155	Масло сливочное	6	20,08	1,62	7,17	123,56	0,06	0,85	39,00	0,00	43,90	106,70	21,60	0,96
			Грудка куриная	110												
			Рис отварной	25												
			Соль	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	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	925			68,38	44,81	127,67	782,37	8,41	57,18	609	0	287,14	303,7	108,6	9,5
	ИТОГО за день:	1335			68,48	85,73	191,27	1162,17	8,52	59,81	642,26	0	535,74	552,7	157,6	11,36
ПОЛДНИК																
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
	ИТОГО:	100			0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3

Молоко	102,0
Масло сливочное	11,0
Масло растительное	14,0
Макаронны	69,0
Птица: грудка куриная	110,0
Сахар	28,0
Хлеб пшеничный	80,0
Рис	40,0
Чай	8,0
Пшено	11,0
Соль йодированная	4,0
Кондитерские изделия	10,0
Картофель	50,0
Морковь	10,00
Лук репчатый	9,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	1,00
Куры бройлеры	44,00
Томатное пюре	3,00
Свекла	81,00
Капуста свежая	51,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Гречневая крупа	69
Грудка куриная ЦБ	110
Говядина	44

День: понедельник																
Неделя: вторая																
Сезон: весна - летний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Раскладка (набор продуктов)	Граммы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1 - 6К-200	Каша из злака молотая пшеница	200	Молоко	104	8,30	11,70	37,50	288,00	0,18	0,54	53,80	0,00	126,00	185,00	49,00	1,30
			Пшено	50												
			Масло сливочное	10												
			Соль	1												
			Сахар	3												
			Вода	52												
2	Закуска: Бутерброд с сыром	61,2	Сыр	21,2	11,68	6,90	35,00	140,00	0,01	0,14	52,00	5,99	176,00	100,00	7,00	0,20
			Хлеб	30												
			Масло сливочное	10												
399	Сок фруктовый	200		200	1,00	0,00	22,40	90,00	0,08	13,00	0,02	1,40	32,00	1,00	18,00	4,40
49	Хлеб пшеница	70	Хлеб зерновой	70	5,35	0,50	3,02	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		531,2			26,33	19,10	97,92	704,00	0,27	13,68	105,82	7,39	334,00	286,00	74,00	5,90
ОБЕД																
39/38	Закуска: Салат из свеклы	80	Свекла свежая	76,8	1,76	5,36	8,24	88,00	0,02	3,34	0,00	0,00	25,89	0,00	0,00	1,16
			Соль	1												
			Сахар	4												
			Лук репчатый	8												
			Масло растительное	9												
	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	250	Мясо (куриное)	44	8,00	6,00	11,00	142,78	0,04	8,45	172,25	0,00	42,00	53,25	35,30	1,09
			Картофель	40												
			Морковь	17,8												
			Лук репчатый	12,5												
			Томатное пюре	7,5												
			Масло растительное	5												
			Свекла	50												
			Соль	1												
			Капуста белокочанная	50												

4-11-202	Макаронные изделия отварные	160	Макаронные	53	5,48	5,50	32,70	202,00	0,06	0,00	26,60	0,00	11,00	40,00	7,00	0,70
			Соль водоросляная	1												
20/301	Птица тушеная	150	Масло сливочно-растительное	7	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	1,30	291,00	0,00	32,20	138,20	54,80	1,77
			Грудка кур-бройлеров	100												
			Соус	80												
			Масло сливочное	3												
			Соль	1												
			Морковь	10												
7/943	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												
49	Хлеб пшеничный	70	Соль	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 зерновой	80												

	Соль водоросляная	5														
	ИТОГО:	1915			46,38	36,95	117,49	972,18	0,184	23,09	489,85	0,00	125,09	259,45	139,10	5,72
	ИТОГО за ден	1546,2			72,71	64,25	215,51	1751,18	0,454	36,77	654,67	7,29	460,09	547,45	213,10	11,62
ПОЛДНИК																
57	Фрукт (в салат)	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	104,0
Масло сливочное (Ичишка)	10,0
Масло сливочное	20,0
Масло растительное	14,0
Мука пшеничная	7,0
Куры-бройлеры	44,0
Грудка куриная	100,0
Пшено	30,0
Макаронные изделия	53,0
Калупа	90,0
Свекла	126,8
Салат	22,0
Хлеб пшеничный	180,0
Чай	4,0
Соль водоросляная	5,0
Сыр	21,2
Картофель	40,0
Морковь	27,8
Лук репчатый	20,5
Фрукт	100,0
Томатная паста	7,5
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: вторник																
Неделя: вторая																
Сезон: весна-летний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Раскладка (набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
399	Блинчики с молоком сгущенным	160	Молоко	166	13,12	18,92	65,94	473,14	0,00	2,26	0,00	0,00	272,00	0,00	40,60	1,22
			Молоко сгущенное	20												
			Яйцо куриное	12												
			Масло растительное	6												
			Сахар	4												
Мука пшеничная	68															
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
54-60-2020	Закуска: Яйцо вареное	1	Яйцо куриное	69	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,00	62,40	0,00	19,00	67,00	4,90	0,90
			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
268	Чай с сахаром	300	Сахар	15												
ИТОГО:		470			23,70	24,54	97,88	664,94	0,03	2,26	6,10	0,00	300,00	76,80	45,40	2,62
ОБЕД																
32	Закуска: Салат "Школьный"	80	Сельдь	62,4	2,30	7,40	7,70	99,50	0,05	9,72	0,00	0,00	30,18	16,57	0,00	1,95
			Лук репчатый	12												
			Помидоры	25												
			Соль	1												
			Сахар	5												
Масло растительное	9															
52/38	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куриным	250	Птица (мясо цыпленка-бройлера)	31	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26
			Картофель	67												
			Морковь	14												
			Лук репчатый	10												
			Соль	1												
			Вермишель	21												
			Масло сливочно-растительное	3												
54-22м-2020	Рагу из курицы	160	Куриная грудка	93,8	21,00	7,00	17,50	217,40	0,13	11,30	260,00	0,00	32,00	193,00	93,00	2,10
			Картофель	123,8												
			Мука пшеничная	1,1												
			Томатное пюре	7												
			Лук репчатый	14,4												
			Морковь	23,8												
			Масло подсолнечное	6												
			Лавровый лист	0,003												
			Соль	0,8												
			Чай	4												
3/99	Чай с сахаром	200	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
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	865			39,45	24,46	87,36	693,55	0,298	35,13	275,00	0,00	121,48	482,30	140,35	7,11
	ИТОГО за день:	1336			63,15	49,00	185,24	1388,49	0,328	37,39	275,10	0,00	421,48	559,00	185,75	9,73
ПОЛДНИК																
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	166,0
Масло сливочное	3,0
Масло растительное	21,0
Свекла	62,4
Куриная грудка	93,8
Молоко сгущенное	20,0
Макаронные изделия (вермишель)	21,0
Сахар	39,0
Хлеб пшеничный	150,0
Чай	8,0
Соль йодированная	2,8
Картофель	190,8
Морковь	37,8
Лук репчатый	36,4
Яйцо куриное	81,0
Помидор	25,0
Кури-Бройлеры	31,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Лавровый лист	0,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Мука пшеничная	69,1
Томатное пюре	7

День: среда																
Неделя: вторая																
Сезон: осенне-летний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептур	Наименование блюда в порции	Масса порции	Раскладка (набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
184	Каша молочная рисовая	200	Молоко	200	6,98	9,00	39,17	266,40	0,06	0,91	30,60	0,00	158,82	137,46	23,06	0,25
			Крупа рисовая	40												
			Масло сливочное	5												
			Соль водородная	1												
			Сахар	5												
			Вода	60												
46/2	Сыр порционный	65	Сыр порционный (Хол)	65	9,90	16,51	33,96	335,49	0,20	0,00	0,01	6,00	250,00	250,00	50,00	2,00
	Кондитерские изделия	10	Печенье	40	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	22,40	90,00	0,08	13,00	0,02	1,40	32,00	1,00	18,00	4,40
	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
	ИТОГО:	465			17,88	25,51	95,53	691,89	0,34	13,91	30,63	7,40	440,82	388,46	91,06	6,65
ОБЕД																
33	Закуска: Салат "Пестрый"	80	Сырок	66	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	2												
			Масло растительное	9												
			Соль водородная	1												
			Яблоки	32												
47	Суп картофельный с бобовыми	250	Куры	31	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												
			Картофель	67												
			Морковь	3												
			Лук репчатый	10												
			Соль водородная	1												
			Горох	20												
			Масло растительное	5												
			Масло сливочное	3												
202	Макаронные изделия отварные	160	Макароны	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 водородная	1												
			Масло сливочное	7												

20/301	Птица тушенная	160	Голень-бройлер	110	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 сливочное	5													
			морковь	22													
			Соль йодированная	1													
Мука пшеничная	7																
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													0,00
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	0,00
	Соль йодированная	5															
ИТОГО:		925			41,805	32,72	102,935	847,255	0,45	15,71	58	0	134,19	462,41	118,71	7,37	
ИТОГО за день:		1390			59,69	58,23	198,46	1539,15	0,790	29,62	88,63	7,40	575,01	850,87	209,77	14,03	
ПОЛДНИК																	
	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	20,0
Масло растительное	14,0
Голень-бройлер	110,0
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	25,0
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

День: четверг																
Неделя: вторая																
Сезон: весенне-летний																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептур	Наименование блюда и	Масса порции	Раскладка (кабор продукты)	Грамм	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	180	Молоко	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30
			Геркулес	40												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	7												
			Соль	1												
			Вода	45												
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
1	Бутерброд с маслом сливочным порезанно	60	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	50												
268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,10	0,02	9,90	35,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40
			Сахар	15												
		115	Йогурт	145	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,50
	ИТОГО:	510			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 "Витаминный"	80	Сельдь	78	3,30	9,30	8,00	128,20	0,01	20,97	0,00	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32
			Огурцы свежие	25												
			Сахар	1												
			Соль	1												
			Масло растительное	9												
52/38	Суп картофельный с крупой	250	Пшеница (мало щавельно-бройлера)	31	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,33	47,35	1,26
			Картофель	67												
			Морковь	14												
			Лук репчатый	10												
			Соль	1												
			Крупа ячменная	21												
			Масло сливочное	3												
54-111-2020	Картофельное пюре	150	Картофель	171,4	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	10,20	32,10	0,00	39,00	84,00	28,00	1,00
			Молоко	24												
			Масло сливочное	6,8												
			Соль	0,5												

100	Рыбная котлета	155	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															
6/668	Компот из смеси сухофруктов	206	Смесь сухофруктов	22	0,04	0,00	24,76	101,00	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	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:	875			37,09	37,31	98,32	879,15	0,32	41,48	70,1	0	152,5	412,06	108,95	3,96
	ИТОГО за день:	1385			51,11	54,47	160,36	1331,99	0,420	42,57	224,98	0,00	379,67	639,61	142,97	4,66
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	224,0
Масло сливочное (Ичплов)	37,6
Масло растительное	9,0
Крупа ячневая	21,0
Филе рыбы	74,0
Крупа "Геркулес"	40,0
Птица (месо цыпленка-бройлера)	31,0
Сахар	43,0
Хлеб пшеничный	214,0
Огурец свежий	25,0
Чай	4,0
Соль йодированная	4,5
Мука пшеничная	3,0
Картофель	238,4
Морковь	29,00
Лук	20,0
Яйцо	10,0
Йогурт	1,0
Смесь сухофруктов	22,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Кислота лимонная	0,2
Аскорбиновая кислота	0,02 мг

День: пятница																
Неделя: вторая																
Сезон: весна-лето																
Возраст: 7-11 лет																
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порция	Раскладка (набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-16х-2020	Каша "Дружба"	200	Молоко	102	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25	0,00	115,00	123,00	27,00	0,50
			Рис	15												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	3												
			Соль	1												
Пшено	11															
	Кондитерские изделия	10	Печенье	10	3,00	4,00	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	8,60	0,80
268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,10	0,02	9,90	35,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
			Сахар	10												
			Вода	189,6												
	ИТОГО:	410			8,10	10,92	63,60	379,80	0,11	1,83	33,26	0,00	248,60	249,00	49,00	1,86
ОБЕД																
54-14х-2020	Закуска: Салат из свеклы с изюмом	80	Свекла	81	1,41	4,30	13,30	97,90	0,03	2,53	29,00	0,00	37,00	42,00	22,00	1,20
			Изюм	8,2												
			Лимонная кислота	0,3												
			Соль	1												
			Масло растительное	9												
52	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина)	250	Куры бройлеры	44	23,10	30,30	28,50	128,00	0,11	53,80	541,00	0,00	186,00	155,00	65,00	2,39
			Картофель	50												
			Говядина	44												
			Мясо	10												
			Лук репчатый	9												
			Капуста свежая	51												
			Масло растительное	5												
			Соль	1												
Томатное пюре	3															
59	Каша гречневая рассыпчатая	160	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													
			Соль	0,375												
286	Тфтели мясные	155	Масло сливочное	6	20,08	1,62	7,17	123,56	0,06	0,85	39,00	0,00	43,90	106,70	21,60	0,96
			Грудка куриная I	110												
			Рис отварной	25												
			Соль	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	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	925			68,48	44,81	127,67	782,27	0,41	57,18	609	0	287,14	303,7	104,6	9,5
	ИТОГО за день:	1335														
ПОЛДНИК																
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
	ИТОГО:	100			0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3

Молоко	102,0
Масло сливочное	11,0
Масло растительное	14,0
Макроны	69,0
Птица: грудка куриная	110,0
Сахар	28,0
Хлеб пшеничный	80,0
Рис	40,0
Чай	8,0
Пшено	11,0
Соль йодированная	4,0
Кондитерские изделия	10,0
Картофель	50,0
Морковь	10,00
Лук репчатый	9,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	1,00
Куры бройлеры	44,00
Томатное пюре	3,00
Свекла	81,00
Капуста свежая	51,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Гречневая крупа	69
Грудка куриная ЦБ	110
Говядина	44

№	Наименование	Норма продукта	Дни недели										Сумма за 10 дней	В среднем	Отклонение от		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	Молоко	300	300	359	162,5	450	340	340	450	162,5	359	300	3223	268,58	10		
2	Масло сливочное	30	34,1	26,5	13,2	34,8	9,3	9,3	34,8	13,2	26,5	34,1	235,8	19,65	-35		
3	Крупы, бобовые	45	50	0	60	61	120	50	0	60	61	120	582	48,50	8		
4	Сахар	40	65	52,2	55,2	60	54,2	54,2	60	51,6	52,2	65	569,6	47,47	19		
5	Хлеб пшеничный	150	270	240	240	270	240	270	240	240	270	240	2520	210,00	40		
6	Чай	0,4	1	2	2	1,8	2	2	1,8	2	2	1	17,6	1,47	267		
7	Овощи свежие	280	265,1	352,4	104	312,4	150	265,1	352,4	104	312,4	150	2367,8	197,32	-30		
8	Масло растительное	15	3	10	15,6	3	13	13	3	15,6	10	3	89,2	7,43	-50		
10	Картофель	188	70	75	158,3	70	155	155	70	158,3	75	70	1056,6	88,05	-53		
11	Макаронные изделия	15	51	16			81,5	81,5			16	51	297	24,75	65		
13	Смесь сухих фруктов	15	20		27,2		6,6	6,6		27,2		20	107,6	8,97	-40		
15	Кондитерские изделия	10	10		10		10	10		10		10	60	5,00	-50		
17	Соль йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	4,17	-17		
18	Сыр	10	21,2		65			21,2		65			172,4	14,37	44		
19	Фрукты (ягоды)	200	300	113,64	300	100	113,64	300	113,64	300	100	113,64	1854,56	154,55	-23		
20	Говядина			59			79	79			59		276	23,00			
21	Сухари панировочные	10		8							8		16	1,33	-87		
22	Повидло				23,63					23,63			47,26	3,94			
24	Тушка цыпленка бройлера	40/51	144	124,8	141	31	154	144	124,8	141	31	154	1189,6	99,13			
25	Томатное пюре	10					5	5					10	0,83	-92		
26	Кислота лимонная		0,2		0,21	0,2			0,2	0,21		0,2	1,22	0,10			
27	Яйцо диетическое	40		69					69				138	11,50			
28	Рыба свежемороженая	60				91			91				182	15,17			
29	Аскорбиновая кислота	60мг	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	50,00			

Дата: понедельник																	
Ведение: журнал																	
Сезон: весна - лето																	
Возраст: 12+																	
№ рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка (набор продуктов)	Граммы	Пищевые вещества (г)			Энергическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																	
54-6К-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	Молоко Пшено Масло сливочное Соль Сахар Вода	130 62,5 12,5 1,3 3,8 65	10,40	14,50	46,90	350,90	0,23	0,68	67,30	0,00	158,00	231,00	61,00	1,60	
2	Бутерброд с сыром	70	Сыр Хлеб Масло сливочное	30 30 10	12,01	7,80	35,00	148,00	0,20	0,00	0,01	5,99	250,00	250,00	50,00	2,00	
399	Сок фруктовый	200			200	1,00	0,00	22,40	90,00	0,08	13,00	0,02	1,40	32,00	1,00	18,00	4,40
40	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой		100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	628				29,49	104,30	108,50	789,90	0,51	13,68	67,33	7,99	443,00	482,00	129,00	8,00
ОБЕД																	
54-13а-2020	Закуска: Салат из свеклы	100	Свекла сырая Соль Сахар Лук репчатый Масло растительное	118,8 6,3 4 10 5	1,30	4,50	7,60	76,10	0,01	3,80	1,14	0,00	32,00	35,90	18,20	1,20	
62	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	300	Мясо (куриное) Картофель Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Свекла Соль Капуста белокочанная	65 60 16 11 5 6 40 1 40	7,12	9,24	15,30	173,06	0,05	10,24	208,79	0,00	50,91	64,55	20,00	1,32	
202	Макаронные изделия отварные	230	Макаронны Соль водопроводная Масло сливочное	81 1 10	8,40	6,39	50,99	301,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,28	0,00	0,00	1,13	
20/301	Птица тушеная	150	Грудка кур-бройлеров Суп масло сливочное Соль морковь мука пшеничная	120 80 3 1 10 7	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,18	138,20	23,90	1,77	

7/943	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
			Сахар	15												
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль водопроводная	5														
	Итого:	1185			47,00	120,87	120,12	1147,16	0,397	24,58	253,93	0,00	167,29	266,65	113,19	6,42
	Итого за день:	1895			76,49	225,17	228,62	1937,06	0,717	38,26	320,26	7,39	607,29	748,65	242,19	14,42
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	130,0
Масло сливочное (Измай)	25,5
Масло растительное	11,0
Мука пшеничная	7,0
Куры-бройлеры	65,0
Грудка куриная	120,0
Пшено	62,5
Макаронные изделия	81,0
Капуста	40,0
Свекла	158,8
Сахар	22,8
Хлеб пшеничный	230,0
Чай	4,0
Соль водопроводная	4,0
Сыр	30,0
Картофель	60,0
Морковь	26,0
Лук репчатый	21,0
Фрукт	100,0
Томатная паста	5,0
Аскорбиновая кислота	0,02 кг

День: вторник																
Неделя: первая																
Сезон: весенне-летний																
Возраст: 12+																
№ рецептур	Наименование блюда и порции	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
399	Блины с молоком сгущенным	210	Молоко	125	18,66	25,76	89,74	644,00	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30
			Мука пшеничная	50												
			Яйцо куриное	10												
			Соль	1												
			Сахар	3												
			Молоко сгущенное	25												
			Масло растительное	5												
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
213	Закуска: Яйцо вареное	1	Яйцо куриное	69	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,00	62,40	0,00	19,00	67,00	4,00	0,90
268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	3,08	0,00	0,00	370,91	0,00	55,41	1,06
			Сахар	15												
ИТОГО:		590			30,04	112,36	108,24	927,00	0,11	4,17	36,82	0,00	585,08	232,85	83,73	2,96
ОБЕД																
32	Закуска: Салат "Школьный"	100	Салат	78	2,38	9,25	8,38	124,38	0,06	12,15	0,00	0,00	37,72	0,00	0,00	1,31
			Лук репчатый	12												
			Помидоры	25												
			Соль	1												
			Сахар	5												
			Масло растительное	9												
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куриным	300	Птица (мясо цыпленка-бройлера)	66	7,82	4,21	28,03	181,21	0,15	10,42	147,88	0,00	20,91	82,73	31,51	1,31
			Картофель	164,8												
			Морковь	15,15												
			Лук репчатый	15,15												
			Соль	1												
			Вермишель	12,12												
			Масло растительное	3,03												
54-22с-2020	Рагу из курицы	250	Куриная грудка	117,2	26,20	8,80	21,90	271,60	0,17	14,10	325,00	0,00	40,00	241,00	17,00	2,70
			Картофель	164,9												
			Мука пшеничная	1,4												
			Томатное пюре	8,8												
			Лук репчатый	18												
			Морковь	29,7												
			Масло подсолнечное	7,5												
			Лавровый лист	0,004												
			Соль	1												

286	Тейфели мясные	150	Фарш куриный	93	20,68	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												
			Соль	1												
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	100	Хлеб зерновой	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	1205			63,16	106,18	93,98	967,75	0,440	42,52	511,88	0,00	156,53	526,53	70,11	8,98
	ИТОГО за день:	1755			93,19	218,54	202,22	1894,75	0,550	46,69	548,70	0,00	741,61	739,38	153,84	11,94
ПОЛДНИК																
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
	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	125,0
Масло растительное	14,0
Свекла	78,0
Куриная грудка	117,2
Мука пшеничная	51,4
Макаронные изделия (вермишель)	12,1
Сахар	38,0
Хлеб пшеничный	200,0
Чай	8,0
Соль йодированная	5,0
Картофель	329,7
Морковь	15,2
Лук репчатый	45,2
Яйцо куриное	79,0
Помидор	25,0
Куры-бройлера	66,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Рис отварной	30,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Молоко сгущенное	25
Томатное пюре	8,8

День: среда																
Неделя: первая																
Сезон: весна-летний																
Возраст: 12+																
№ рецептур	Наименование блюда и порции	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Граммы	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
184	Каша молочная рисовая	250	Молоко	200	8,69	11,25	48,96	333,00	0,08	1,14	38,25	0,00	198,53	171,83	28,83	0,31
			Крупа рисовая	45												
			Масло сливочное	5												
			Соль йодированная	1												
			Сахар	9												
Вода	60															
46/2	Сыр порционный	65	Сыр порционный (Холландский)	65	9,90	16,51	33,96	335,49	0,20	0,00	0,01	6,00	250,00	250,00	50,00	2,00
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
			Сахар	15												
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		315			18,99	27,76	82,92	648,49	0,28	1,14	38,26	6,00	448,53	421,83	78,83	2,31
ОБЕД																
33	Закуска: Салат "Пестоури"	100	Сельдь	82	1,50	4,60	11,00	91,00	0,04	4,69	0,00	0,00	18,21	33,00	23,06	0,81
			Сахар	4												
			Лук репчатый	2												
			Масло растительное	9												
			Соль йодированная	1												
Яблоки	39															
47	Суп картофельный с бобовыми	300	Куры	66	6,59	6,34	19,60	161,70	0,28	6,97	0,00	0,00	45,70	104,62	42,36	2,44
			Картофель	67												
			Морковь	4												
			Лук репчатый	10												
			Говядина тушеная	5												
			Соль йодированная	1												
			Горех	21												
			Масло растительное	5												
Масло сливочное	4															
202	Макаронные изделия отварные	230	Макаронные	81	8,40	6,39	50,99	301,00	0,09	0,00	0,00	0,00	14,28	0,00	0,00	1,13
			Соль йодированная	1												
			Масло сливочное	10												

20/301	Птица тушеная	150	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												
			масло сливочное	4												
			морковь	10												
			Соль йодированная	1												
мука пшеничная	7															
7/943	Сок	200		200	1,00	0,00	22,40	90,00	0,08	13,00	0,02	1,40	32,00	1,00	18,00	4,40
	Кондитерские изделия	10	Печенье	10	3,00	4,00	29,80	166,30	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	1,00	0,80
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	5														
ИТОГО:		1085			45,963	117,56	115,217	1116,701	0,5458	25,1995	43,02	1,4	166,2915	276,816	107,3225	10,5455
ИТОГО за день:		1400			64,55	145,32	198,14	1785,19	0,821	26,34	81,28	7,40	614,82	698,64	186,15	12,85
ПОЛДНИК																
	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	23,0
Масло растительное	14,0
Голень-бройлер	100,0
Сыр "Хохлади"	65,0
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

Дети: четверг																
Неделя: первая																
Сезон: весна-летий																
Возраст: 12+																
№ рецептур	Наименование блюда и порции	Масса порции	Раскладка(на бор)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	Молоко Геркулес Масло сливочное Сахар Соль Вода	200 45 6 9 1 53	8,12	7,93	25,61	204,23	0,10	1,42	47,74	0,00	249,82	202,87	30,58	0,39
49	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом сливочным поджаренно	60	Масло сливочное Хлеб пшеничный	10 50	2,40	10,02	14,80	138,40	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00
268	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	4 15	0,10	0,02	9,90	35,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40
ИТОГО:		610			16,7	99,97	54,81	591,63	0,124	1,417	165,816	0	284,821	274,368	41,076	0,79
ОБЕД																
11	Закуска салат "Витаминный"	100	Салат Огурцы свежие Сахар Соль Масло растительное	95 25 1 1 9	4,13	11,63	10,00	160,25	0,01	26,21	0,00	0,00	33,50	18,54	9,88	0,40
22/38	Суп картофельный с крутой	300	Птица (мясо охлажденная-бройлеры) Картофель Морковь Лук репчатый Соль Крупа овсяная Масло сливочное	66 30 20 15 1 23 5	10,33	10,08	17,21	209,70	0,12	10,93	18,00	0,00	54,36	211,84	56,82	1,51
34-111-202	Картофельное пюре	200	Картофель Молоко Масло сливочное Соль	228,5 32 9,1 1,7	4,10	8,10	2,40	194,40	0,16	13,60	42,80	0,00	52,00	112,00	38,00	1,40

100	Рыбная котлета	185	Филе рыбы	130	16,50	13,48	8,80	222,75	0,09	0,13	25,30	0,00	38,50	146,41	28,27	1,30
			Хлеб пшеничный	15												
			Яйцо	10												
			Мука пшеничная	4												
			Морковь	17												
			Лук репчатый	10												
			Молоко	17												
Соль	1															
Масло сливочное	7															
6/968	Коктел 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	6,08	82,60	4,20	192,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Йогурт	115	Йогурт	145	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,50
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО О:	1205			44,697	129	92,888	1109,5	0,4385	53,2565	86,11	0	306,76	582,3835	146,965	5,272
	ИТОГО из сметы	1815			61,49	228,97	147,37	1861,33	0,555	54,47	251,83	0,00	291,58	856,75	188,04	6,16
ВОЛДЕНК																
51	Фрукт (в ассортименте)	100		100	0,9	0,5	8,1	43	0,02	00	0,04	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО О:	100			0,90	0,50	8,10	43,00	0,02	00,00	0,04	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30

Молоко	232,0
Масло сливочное (24% жирн)	37,1
Масло растительное	9,0
Крупа ячневая	23,0
Филе рыбы	130,0
Крупа "Геркулес"	45,0
Птица (мясо шпикетно-бройлера)	66,0
Сахар	45,0
Хлеб пшеничный	265,0
Огурец свежий	25,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,7
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
Кислота лимонная	0,2
Аскорбиновая кислота	0,02 кг
Картофель	228,5

День: пятница																
Неделя: первая																
Сезон: весна-летний																
Возраст: 12+																
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-16а-2003	Каша "Дружба"	250	Молоко	127,5	6,20	8,70	29,90	222,90	0,09	0,66	41,57	0,00	144,00	154,00	34,00	0,80
			Рис	18,8												
			Масло сливочное-р	6,2												
			Сахар	3,8												
			Соль	1,3												
Пшено	13,8															
	Кашперские изделия	10	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
268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,10	0,02	9,90	35,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
			Сахар	10												
			Вода	180,6												
Итого:		460			9,30	12,72	69,60	424,30	0,13	1,96	41,58	0,00	277,60	280,00	56,00	1,96
ОБЕД																
54-14а-2000	Закуска: Салат из свеклы с инжиром	100	Свекла	93,8	1,80	5,40	16,60	122,30	0,03	3,16	36,20	0,00	46,60	32,30	27,20	1,46
			Сахар	4												
			Инжир	10,2												
			Лимонная кислота	0,3												
			Соль	0,03												
			Масло растительное	6												
52	Пти из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина)	300	Куры бройлеры	75	27,72	36,36	34,20	153,60	0,13	64,56	649,20	0,00	223,20	186,00	78,00	2,87
			Картофель	70												
			Морковь	15												
			Лук репчатый	14												
			Капуста свежая	77												
			Масло растительное	7												
			Соль	1												
			Томатное пюре	7												
59	Каша гречневая рассыпчатая	250	Гречневая крупа	119	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,00	0,00	0,00	14,24	0,00	0,00	4,55
			Вода													
			Соль	1												
			Масло сливочное	7												

43	Топленое масло	100	Лук 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 сливочное	5												
			Фарш куриный	64												
			Крупа рисовая	9												
			Соль поваренная	1												
			Мука пшеничная	7												
Морковь	15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,40		
Чай	4															
268	Чай с сахаром	200	Сахар	15	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100												
	Итого	1050			50,6	146,7	127,15	984,68	0,402	69,37	685,4	0	308,37	365,5	107,9	10,728
	ИТОГО за день:	1510			59,9	159,42	196,75	1408,98	0,532	71,33	726,98	0	585,97	645,5	163,9	12,688
ПОЛДНИК																
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
	ИТОГО:	100			0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3

Молоко	127,5
Масло сливочное	11,2
Масло растительное	13,0
Макарон	119,0
Птица: голень куриная	15,0
Сахар	32,8
Хлеб пшеничный	100,0
Рис	18,8
Чай	8,0
Пшено	13,8
Соль поваренная	4,3
Кондитерские изделия	10,0
Картофель	70,0
Морковь	30,00
Лук репчатый	14,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	9,00
Куры бройлеры	75,00
Томатное пюре	7,00
Свекла	93,80
Капуста свежая	77,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Гречневая крупа	119
Фарш куриный	64

День: понедельник																
Неделя: вторая																
Сезон: весна - летний																
Возраст: 12 +																
№ рецептур	Наименование блюда в кулинарных изданий	Масса порции (г)	Раскладка (набор продуктов)	Грам	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-63С-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	Молоко Пшено Масло сливочное Соль Сахар Вода	130 62,5 12,5 1,3 3,8 65	10,40	14,50	46,90	359,90	0,23	0,68	67,30	0,00	158,00	231,00	61,00	1,60
2	Бутерброд с сыром	79	Сыр Хлеб Масло сливочное	30 30 10	12,01	7,80	35,00	148,00	0,20	0,00	0,01	5,99	250,00	250,00	90,00	2,00
399	Сок фруктовый	200		200	1,00	0,00	22,40	90,00	0,08	13,00	0,02	1,40	32,00	1,00	18,00	4,40
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		620			29,49	104,30	108,50	789,90	0,51	13,68	67,33	7,39	440,00	482,00	129,00	8,00
ОБЕД																
54-13а-2020	Закуска: Салат из свеклы	100	Свекла свежая Соль Сахар Лук репчатый Масло растительное	118,8 0,3 4 10 5	1,30	4,50	7,60	76,10	0,01	3,80	1,14	0,00	32,00	35,90	18,20	1,20
62	Борщ (с мясом кур-бройлеров)	300	Масло (куриное) Картофель Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Свекла Соль Капуста белокочанная	65 60 16 11 5 6 40 1 40	7,12	9,24	15,30	173,06	0,05	10,24	208,79	0,00	90,91	64,55	29,09	1,32
202	Макаронные изделия отварные	230	Макарони Соль йодированная Масло сливочное	81 1 10	8,40	6,39	50,99	301,00	0,09	0,09	0,00	0,00	14,28	0,00	0,00	1,13
20/301	Птица тушеная	150	Грудка кур-бройлеров Соус Масло сливочное Соль Морковь Корень петрушки	120 80 3 1 10 7	22,40	18,23	7,03	281,00	0,06	0,54	43,00	0,00	56,10	138,20	23,90	1,77

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	6,00	0,00	0,40
			Сахар	15												
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	1185			47,00	120,87	120,12	1147,16	0,207	24,58	252,90	0,00	167,29	246,65	113,19	6,42
	ИТОГО за день:	1885			76,49	225,17	228,62	1937,06	0,717	38,26	328,26	7,39	607,29	748,65	242,19	14,42
ПОСЛЕДИК																
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	130,0
Масло сливочное (Итальян)	25,5
Масло растительное	11,0
Мука пшеничная	7,0
Кури-бройлеры	65,0
Грудка куриная	120,0
Пшено	62,5
Макаронные изделия	81,0
Кануста	40,0
Сметана	158,8
Сахар	22,8
Хлеб пшеничный	230,0
Чай	4,0
Соль йодированная	4,6
Сыр	30,0
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: весенне-летний																
Возраст: 12+																
№ рецептур	Наименование блюда и порции	Масса порции	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
399	Блины с молоком сгущенным	210	Молоко	125	18,66	25,76	89,74	644,00	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,32	0,30
			Мука пшеничная	50												
			Яйцо куриное	10												
			Соль	1												
			Сахар	3												
			Молоко сгущенное	25												
Масло растительное	5															
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Закуска: Яйцо вареное	1	Яйцо куриное	69	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,00	62,40	0,00	19,00	67,00	4,00	0,90
268	Чай с сахаром	300	Чай	4	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	3,08	0,00	0,00	370,91	0,00	55,41	1,66
			Сахар	15												
ИТОГО:				580	30,04	112,36	108,24	927,00	0,11	4,17	36,82	0,00	585,08	232,85	83,73	2,56
ОБЕД																
32	Закуска: Салат "Школьный"	100	Сельдь	78	2,38	9,25	8,38	124,38	0,06	12,15	0,00	0,00	37,72	0,00	0,00	1,31
			Лук репчатый	12												
			Помидоры	25												
			Соль	1												
			Сахар	5												
			Масло растительное	9												
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом куриным	300	Птица (мясо цыпленка-бройлера)	66	7,82	4,21	28,03	181,21	0,13	10,42	147,88	0,00	20,91	82,73	31,51	1,31
			Картофель	164,8												
			Морковь	15,15												
			Лук репчатый	15,15												
			Соль	1												
			Вермишель	12,12												
			Масло растительное	3,03												
54-22ы-2020	Рагу из курицы	250	Куриная грудка	117,2	26,20	8,80	21,90	271,60	0,17	14,10	325,00	0,00	40,00	241,00	17,00	2,70
			Картофель	164,9												
			Мука пшеничная	1,4												
			Томатное пюре	8,8												
			Лук репчатый	18												
			Морковь	29,7												
			Масло подсолнечное	7,5												
			Лавровый лист	0,004												
			Соль	1												

286	Тортален мясные	150	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												
			Соль	1												
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	100	Хлеб зерновой	100	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль водированная	5														
	ИТОГО:	1205			63,16	106,18	93,98	967,75	0,440	42,52	511,48	0,00	156,53	526,53	70,11	8,98
	ИТОГО за день:	1755			93,19	218,54	202,21	1894,75	0,550	46,69	548,70	0,00	741,61	759,38	153,84	11,94
ПОЛДНИК																
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	125,0
Масло растительное	14,0
Сметана	78,0
Куриная грудка	117,2
Мука пшеничная	51,4
Макаронные изделия (вермишель)	12,1
Сахар	38,0
Хлеб пшеничный	200,0
Чай	8,0
Соль водированная	5,0
Картофель	329,7
Морковь	15,2
Лук репчатый	45,2
Яйцо куриное	79,0
Помидор	25,0
Куры-бройлеры	66,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Рис отварной	30,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Молоко сгущенное	25
Томатное пюре	8,8

Дети: четверо																
Неделя: вторая																
Сезон: весна-летний																
Возраст: 12+																
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Расклад(ка) бор	Грамм	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	8,12	7,93	25,61	206,23	0,10	1,42	47,74	0,00	249,82	202,87	30,58	0,39
			Геркулес	43												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	9												
			Соль	1												
			Вода	55												
49	Хлеб пшеничный	100	Хлеб зерновой	100	6,08	32,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Булочки с маслом сливочным зерновое	60	Масло сливочное	10	2,40	10,02	14,80	158,40	0,00	0,00	113,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00
			Хлеб пшеничный	50												
			Чай	4												
268	Чай с сахаром	200	Чай	15	0,10	0,02	9,90	35,80	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40
			Сахар	15												
ИТОГО:					16,7	99,97	54,51	391,632	6,124	1,417	165,816	0	254,821	274,365	41,076	8,79
ОБЕД																
11	Закуска Салат "Вегетарианский"	100	Салат	95	4,13	11,63	10,00	160,25	0,01	26,21	0,00	0,00	33,50	18,54	9,88	0,40
			Огурцы свежие	25												
			Сахар	1												
			Соль	1												
			Масло растительное	9												
52/78	Суп картофельный с крупой	300	Пшеница (мороженая-фрикада)	66	10,33	10,08	17,21	206,70	0,12	10,93	18,00	0,00	54,34	211,84	56,82	1,51
			Картофель	70												
			Морковь	20												
			Лук репчатый	15												
			Соль	1												
			Крупа гречневая	23												
			Масло сливочное	5												
			54-111-2020	Картофельное пюре												
Молоко	32															
Масло сливочное	9,1															
Соль	1,7															

100	Рыбные консервы	185	Филе рыбы	120	16,30	13,48	8,80	222,75	0,00	0,13	25,30	0,00	38,50	146,41	28,27	1,32
			Хлеб пшеничный	15												
			Яйца	10												
			Мука пшеничная	4												
			Морковь	17												
			Лук репчатый	10												
			Молоко	17												
Соль	1															
Масло сливочное	7															
6/908	Композ из свежих 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	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Йогурт	115	Йогурт	1	3,32	3,72	25,40	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	1205			44,67	129	92,88	1289,5	0,02	53,2565	86,11	0	306,76	582,3836	146,965	5,371
	ИТОГО за день:	1815			61,46	228,97	147,27	1801,43	0,585	54,67	251,93	0,00	691,58	856,75	183,04	6,14
ИТОГО ДЕНЬ																
31	Фрукт (в ассортименте)	100		100	0,9	0,2	8,1	43	0,02	60	0,04	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	199			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	232,0
Масло сливочное (Италит)	37,1
Масло растительное	9,0
Крупа пшеница	23,0
Филе рыбы	120,0
Крупа "Геркулес"	45,0
Птица (мясо цыпленка-бройлера)	66,0
Сахар	45,0
Хлеб пшеничный	265,0
Огурец свежий	25,0
Чай	4,0
Соль йодированная	5,7
Мука пшеничная	4,0
Картофель	70,0
Морковь	37,00
Лук	25,0
Яйца	10,0
Йогурт	1,0
Смесь сухофруктов	20,0
Фрукт (в ассортименте)	100,0
Кислота лимонная	0,2
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Картофель	228,5

День: пятница																
Неделя: вторая																
Сезон: весенне-летний																
Возраст: 12+																
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Раскладка (набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	Молоко	127,5	6,20	8,70	29,90	222,50	0,09	0,66	41,57	0,00	144,00	154,00	34,00	0,60
			Рис	18,8												
			Масло сливочное	6,2												
			Сахар	3,8												
			Соль	1,3												
Вода	13,8															
	Кондитерские изделия	10	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
268	Чай с сахаром	200	Чай	4	0,10	0,02	9,90	35,00	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,96
			Сахар	10												
			Вода	189,6												
	ИТОГО:	460			9,30	12,72	69,60	424,30	0,13	1,96	41,58	0,00	277,60	290,00	56,00	1,96
ОБЕД																
54-14к-2020	Закуска: Салат из свеклы с изюмом	100	Свекла	93,8	1,80	5,40	16,60	122,30	0,00	3,16	36,20	0,00	46,60	52,30	27,20	1,46
			Сахар	4												
			Изюм	10,2												
			Лимонная кислота	0,3												
			Соль	0,03												
			Масло растительное	6												
52	Пирог из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина)	300	Кури бройлеры	75	27,72	36,36	34,20	153,60	0,13	64,56	649,20	0,00	223,20	196,00	78,00	2,87
			Картофель	70												
			Морковь	15												
			Лук репчатый	14												
			Капуста свежая	77												
			Масло растительное	7												
			Соль	1												
			Томатное пюре	7												
			Гречневая крупа	119												
59	Каша гречневая рассыпчатая	250	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	1												
			Масло сливочное	7												

43	Топленое масло	100	Лук 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 куриный	64												
			Крупа рисовая	9												
			Соль поваренная	1												
			Мука пшеничная	7												
Морковь	15															
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	6,08	82,00	4,20	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	1050			50,6	146,7	127,15	984,68	0,402	69,37	685,4	0	308,37	365,5	107,9	10,128
	ИТОГО за день:	1510			59,9	159,42	196,75	1408,98	0,532	71,33	726,98	0	585,97	645,5	163,9	12,688
ПОЛДНИК																
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
	ИТОГО:	100			0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3

Молоко	127,5
Масло сливочное	11,2
Масло растительное	13,0
Макаронны	119,0
Птица: голень куриная	15,0
Сахар	32,8
Хлеб пшеничный	100,0
Рис	18,8
Чай	8,0
Пшено	13,8
Соль поваренная	4,3
Кондитерские изделия	10,0
Картофель	70,0
Морковь	30,00
Лук репчатый	14,0
Фрукт (в ассортименте)	100,00
Мука	9,00
Куры бройлера	75,00
Томатное пюре	7,00
Свекла	93,80
Капуста свежая	77,0
Аскорбиновая кислота	0,02 мг
Гречневая крупа	119
Фарш куриный	64