



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
"ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ"
ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

Аттестат аккредитации органа инспекции RA.RU.710047 выдан 17 июля 2015 года
Владивостокская ул. 9, г.Хабаровск, 680013.
тел./ факс (4212) 32-47-13, E-mail: fbuz.27@khv.ru



Ю.А. Гарбуз
10.2018

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на соответствие перспективного меню санитарным нормам и правилам

29.10.2018

регистрационный № 02.4/2588

Основание для проведения экспертизы: поручение Управления
Роспотребнадзора по Хабаровскому краю № 02.3-76 от 15.10.2018

Наименование учреждения:

МАОУ г. Хабаровска «Гимназия № 3 имени М.Ф. Панькова»

Адрес: ул. Московская, 10

Представленные для экспертизы документы:

Перспективное меню на 12 дней для детей двух возрастов 7-10 и 11-18 лет;
накопительная ведомость учета продуктов в граммах в день на одного
учащегося; технологические карты приготовления блюд

Краткое описание:

Перспективное меню на 12 дней разработано для организации питания
учащихся 7-10 и 11-18 лет МАОУ г. Хабаровска «Гимназия № 3». При
составлении меню использованы «Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий» (Пермь, 2013), «Сборник рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»
(Москва, 2011), «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях» (М. ДеЛи принт, 2011).

Меню представлено ежедневным перечнем блюд с разбивкой на завтрак,
обед, полдник с указанием объема порций каждого блюда, №
технологической карты, пищевой и энергетической ценности каждого блюда

раздельно с подведением итога за день. Интервалы между приемами пищи составляют 3-4 часа.

Завтрак состоит из молочной каши или блюда из творога, отварныхпельменей, омлета, напитка (кофейный напиток, какао на молоке, чай с сахаром), йогурта; обед – из овощного салата/нарезки, супа, мясного или рыбного блюда с гарниром и третьего блюда (компот/сок/напиток из шиповника); полдник – из кондитерских/хлебобулочных изделий, фруктов и напитка (сок/молоко).

Согласно меню предусмотрено употребление йодированного хлеба, йодированной соли и проведение «С» - витаминизация третьих блюд.

В представленном меню вес и объемы порций блюд соответствуют рекомендуемым для двух возрастных групп 7-10 и 11-18 лет.

Ежедневное потребление белков составляет от 71 до 106г (среднее – 82г), жиров – от 55 до 103г (среднее – 74г), углеводов – от 199 до 289г (среднее – 262г) – для детей в возрасте 7-10 лет; белков – от 91 до 109г (среднее – 101г), жиров – от 80 до 135г (среднее 108г), углеводов – от 332 до 444г (среднее – 379г) – для детей в возрасте 11-18 лет. Соотношение белков, жиров и углеводов составляет 1:1,3,2 для двух возрастных групп соответственно, при оптимальном соотношении 1:1:4.

Энергетическая ценность суточного рациона для детей в возрасте 7-10 лет колеблется от 1933 ккал до 2618 ккал (в среднем 2158 ккал), что не ниже средней рекомендуемой (2350 ккал); для детей в возрасте 11-18 лет – колеблется от 2516 ккал до 2936 ккал (в среднем 2785 ккал), что не ниже средней рекомендуемой (2713 ккал).

Суточная калорийность распределена: для детей в возрасте 7-10 и 11-18 лет: завтрак – 20-26% от суточной калорийности, обед – 30-37%, полдник – 9-16%.

При анализе накопительной ведомости учета продуктов, количество продуктов питания (в граммах) в день на одного ребенка соответствует рекомендуемому.

Заключение

Представленное на экспертизу перспективное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся 7-10 и 11-18 лет МАОУ «Гимназия № 3» **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по общей гигиене



А. Н. Каратаева

43 74 42

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае"

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

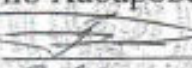
Экспертное заключение № 02.4/0588

от 28.10.2018

Лист: 2 из 2

СОГЛАСОВАНО

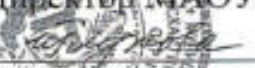
Руководитель Роспотребнадзора
по Хабаровскому краю

 Т.А. Зайцева

 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Гимназия №3"

 И.Н. Глухова

 2018г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ: 7-10 ЛЕТ, 11-18 ЛЕТ

г. Хабаровск 2018 год

Анализ распределения калорийности по отдельным приемам
пищи (Младшие школьники) в %

№ п/п	Прием пищи	План, %	Норма, %
День 1			
1	ЗАВТРАК	29,8	20 - 25
2	ОБЕД	43	30 - 35
3	ПОЛДНИК	27,1	10 - 15
День 2			
1	ЗАВТРАК	37,2	20 - 25
2	ОБЕД	43,4	30 - 35
3	ПОЛДНИК	19,4	10 - 15
День 3			
1	ЗАВТРАК	32	20 - 25
2	ОБЕД	43	30 - 35
3	ПОЛДНИК	25	10 - 15
День 4			
1	ЗАВТРАК	30,5	20 - 25
2	ОБЕД	47,7	30 - 35
3	ПОЛДНИК	21,8	10 - 15
День 5			
1	ЗАВТРАК	32	20 - 25
2	ОБЕД	45,8	30 - 35
3	ПОЛДНИК	22,2	10 - 15
День 6			
1	ЗАВТРАК	40,58	20 - 25
День 7			
1	ЗАВТРАК	31,5	20 - 25
2	ОБЕД	43,4	30 - 35
3	ПОЛДНИК	25,1	10 - 15
День 8			
1	ЗАВТРАК	36,4	20 - 25
2	ОБЕД	44,5	30 - 35
3	ПОЛДНИК	19,1	10 - 15
День 9			
1	ЗАВТРАК	29	20 - 25
2	ОБЕД	47,5	30 - 35
3	ПОЛДНИК	23,6	10 - 15
День 10			
1	ЗАВТРАК	34,5	20 - 25
2	ОБЕД	46,1	30 - 35
3	ПОЛДНИК	19,4	10 - 15
День 11			
1	ЗАВТРАК	31,7	20 - 25
2	ОБЕД	40,7	30 - 35
3	ПОЛДНИК	27,6	10 - 15
День 12			
1	ЗАВТРАК	37,5	20 - 25

Анализ Перспективного меню на соответствие нормам питания (Младшие школьники)

№	Наименование продукта	Норма г. мл	Норма г. мл75%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Среднеднев.потребл.	Отклонение от нормы	План к норме %
1	Дрожжи хлебопекарн.	1	0,75	0,86	1,65	1,50		1,50				1,50	1,50			0,7	0,0	94,56
2	Какао-порошок	1,2	0,9			3,00				3,00				5,00		0,9	0,0	101,85
3	Картофель	188	141	171,40	57,70	270,00	90,00	104,00		227,40	128,00	245,80	24,00	220,00		128,2	-12,8	90,92
4	Кисломолочные продукты	150	112,5			160,00	160,00	160,00	160,00	160,00	55,00	160,00	160,00		160,00	111,3	-1,3	98,89
5	Колбасные изделия	15	11,025										50,00		80,00	10,8	-0,2	98,26
6	Кондитерские изделия	10	7,5		20,02	0,03					70,02	0,03				7,5	0,0	100,11
7	Крупы(злаки).бобовые	45	33,75	28,84	75,20	59,35	2,46	45,20		36,80	85,10	31,70	70,90	2,46		36,5	2,8	108,15
8	Макаронные изд.	15	11,25	8,00			51,00		15,00					14,40	51,00	11,6	0,4	103,26
9	Масло растительное	15	11,25	21,20	13,50	12,00	8,00	20,00		17,00	10,00	10,00	12,00	8,00		11,0	-0,3	97,56
10	Масло сливочное	30	22,5	14,50	27,44	30,31	29,51	35,10	4,50	24,80	18,00	26,50	37,18	25,60	6,75	23,3	0,8	103,77
11	Молоко	300	225	231,40	318,00	227,50	64,28	419,20	200,00	276,20		213,70	269,23	300,00	200,00	226,6	1,6	100,72
12	Мука пшеничная	15	11,25	72,00	45,87	52,51	38,67	61,50		38,67		52,51	61,50	52,67		39,7	28,4	352,52
13	Мясо говядина	70	52,5		20,00	90,00	74,00	68,80	120,00	20,00	64,80	128,80	20,00			50,5	-2,0	96,25
14	Овощи .зелень	280	210	119,72	167,00	105,40	173,64	225,00	50,00	143,05	46,00	104,60	217,30	72,00	50,00	122,8	-87,2	58,48
15	Рыба/филе /	58	43,5		90,00		185,00			88,00	21,00	32,00		80,00		41,3	-2,2	95,02
16	Сахар	40	30	24,50	18,52	58,00	49,33	18,00		55,83	29,66	37,50	28,50	55,77		31,3	1,3	104,34
17	Сметана	10	7,5		16,94	15,00		38,00		2,00			15,00			7,2	-0,3	96,60
18	Соки.напитки	200	150	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00		200,00		150,0	0,0	100,00
19	Соль	5	3,75	0,86	2,73	1,56	2,55	0,60				0,52	0,60	0,54	2,55	1,0	-2,7	27,80
20	Сыр	9,8	7,35	15,00			39,99					22,00		15,00		7,7	0,3	104,30
21	Творог	50	37,5		186,00		33,30			33,30	150,00			33,30		36,3	-1,2	96,87
22	Фрукты (плоды) свежие	185	138,75	220,00	120,00	220,00	264,00	150,00		200,00	144,00	200,00		230,00		145,7	6,9	104,98
23	Фрукты сухие, в т.ч шипов.	15	11,25	30,50						30,50	20,00	30,50	20,00			11,0	-0,3	97,41
24	Хлеб пшенич.зерновой	150	112,5	120,00	120,00	120,00	120,00	143,80	60,00	120,00	120,00	120,00	120,00	139,00	60,00	113,6	1,1	100,95
25	Хлеб ржаной	80	60	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	25,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	25,00	62,5	2,5	104,17
26	Цыплята/куры 1 кат.	35	26,25	106,30				24,00			24,00		154,00	24,00		27,7	1,4	105,49
27	Чай	0,4	0,3		1,00		0,50				1,00		1,00			0,3	0,0	97,22
28	Яйцо/1шт-40гр/	40	30		25,00	20,00	110,00	2,00		33,00	11,00	11,00	125,00	17,00		29,5	-0,5	98,33

День: День 1
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		19,73	23,16	90,06	616,77	0,15	2,96	0,14	0,56	424,46	196,46	27,12	1,25
262	Каша манная молочная жидкая	180	5,69	6,10	28,62	192,08	0,07	1,24	0,00	0,41	124,31	23,56	5,62	0,40
	Крупа манная	27,72/27,72	2,86	0,28	19,57	92,31	0,04	0,00	0,00	0,42	5,54	23,56	4,99	0,28
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,01
	Вода	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,84	0,00	0,63	0,00
	Молоко	95,4/95,4	2,77	3,05	4,48	57,24	0,04	1,24	0,00	0,00	114,48	0,00	0,00	0,10
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14
	Сыр "Голландский"	15/15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501.1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Сахар	10/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Кофейный напиток	5/5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120/120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
	ОБЕД		35,17	34,21	111,48	889,73	0,47	53,44	0,06	5,60	106,80	333,48	92,62	5,70
2	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
	Яблоки	28/20	0,08	0,08	1,96	9,40	0,01	2,00	0,00	0,04	3,20	2,20	1,80	0,44
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Морковь	32/26	0,34	0,03	1,79	9,10	0,02	1,30	0,00	0,00	7,02	0,00	0,00	0,18
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,20	0,01	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	5/5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,05	0,00
	Масло растительное	10/10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,08	6,92	19,82	170,14	0,14	17,64	0,02	0,22	24,70	90,64	25,24	1,40
	Курица, 1 категории	24/24	4,37	4,42	0,00	57,12	0,02	0,43	0,02	0,12	3,84	39,60	4,32	0,38
	Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Макаронные изделия	8/8	0,90	0,17	5,57	27,36	0,01	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,00	0,17
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Картофель	80/80	1,60	0,32	13,04	61,60	0,10	16,00	0,00	0,08	8,00	46,40	18,40	0,72
	Вода	140/140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	1,40	0,00
	Масло растительное	2/2	0,00	2,00	0,00	17,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
407	Рагу из птицы	200	19,88	16,32	18,04	299,24	0,22	20,40	0,04	0,12	31,10	174,84	39,08	2,70
	Куриный окорочок	91,4/82,28	17,53	9,05	0,08	151,89	0,08	0,00	0,03	0,00	13,17	115,19	16,48	1,65

	Томат-пюре	6,86/6,86	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	24/19,42	0,25	0,02	1,34	6,80	0,01	0,97	0,00	0,00	5,24	0,00	0,00	0,14
	Мука пшеничная	1,14/1,14	0,12	0,01	0,79	3,81	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Лук репчатый	13,72/11,42	0,16	0,02	0,94	4,68	0,01	1,14	0,00	0,02	3,54	6,62	1,60	0,09
	Картофель	122,28/91,42	1,83	0,37	14,90	70,39	0,11	18,28	0,00	0,09	9,14	53,02	21,03	0,82
	Масло растительное	2,28/2,28	0,00	2,28	0,00	20,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	4,58/4,58	0,00	4,58	0,00	41,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	58,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
	полдник		12,93	5,65	114,29	560,50	0,74	80,87	0,20	6,97	604,69	651,32	204,18	11,01
566	Булочка молочная	90	8,93	4,45	52,09	284,06	0,02	0,47	0,00	0,01	43,43	65,38	0,44	0,06
	Пшеничная мука, высшего сорта	69,3/69,3	7,48	0,90	48,44	231,48	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,7/2,7	0,29	0,04	1,89	9,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль пищевая йодированная	0,66/0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	0,66/0,66	0,11	0,02	0,07	0,94	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,46	0,44	0,03
	Масло растительное	2,34/2,34	0,00	2,34	0,00	21,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	36/36	1,04	1,15	1,69	21,60	0,01	0,47	0,00	0,00	43,20	0,00	0,00	0,04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
518	Сок яблочный	200/200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
112	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		67,83	63,02	315,83	2067,00								

День: День 2
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		38,37	27,95	104,36	833,19	0,17	1,78	0,15	0,66	485,82	484,34	56,38	2,06
313	Запеканка из творога	200	29,94	24,12	33,32	490,04	0,12	1,58	0,14	0,62	391,22	437,54	48,58	1,12
	Крупа манная	12,94/12,94	1,33	0,13	9,14	43,09	0,02	0,00	0,00	0,19	2,59	11,00	2,33	0,13
	Сухари	6,94/6,94	1,11	0,07	4,86	23,28	0,01	0,00	0,00	0,42	17,35	17,35	3,47	0,14
	Масло сливочное	6,94/6,94	0,09	4,27	0,12	39,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,01	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	12,94/12,94	0,00	0,00	12,91	49,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
	Творог	188/186	25,07	16,73	3,72	288,86	0,07	0,93	0,15	0,00	305,04	409,20	42,78	0,74
	Сметана	6,94/6,94	0,19	0,69	0,27	8,26	0,00	0,04	0,00	0,00	6,25	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,02/0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,00	0,00	0,00	0,04	3,30	11,52	0,72	0,15
	Молоко	48/48	1,39	1,54	2,26	28,80	0,02	0,62	0,00	0,00	57,60	0,00	0,00	0,05
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493.1	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Сахар	15/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1/1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
	ОБЕД		31,26	33,08	130,50	972,35	0,43	43,44	0,02	1,25	267,41	374,76	105,04	4,82
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	8,14	3,27	88,77	0,08	19,10	0,00	0,00	29,65	0,00	0,00	1,43
	Помидоры (томаты)	57/48	0,29	0,10	2,02	9,55	0,03	21,60	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	1,10
	Огурец свежий	44/35	0,28	0,04	0,88	4,90	0,01	3,50	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,21
	Лук зеленый	15/12	0,16	0,01	0,38	2,40	0,00	3,60	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,12
	Масло растительное	8/8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ с капустой и картофелем	200	5,04	7,34	9,52	124,16	0,04	14,90	0,00	0,08	33,56	32,64	16,00	0,84
	Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	0,01	3,20	0,00	0,03	11,84	13,76	7,04	0,45
	Томат-пюре	6/6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Говядина 1 кат, Вырезка, замороз, блоками	20/20	3,72	3,20	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	0,01	7,20	0,00	0,02	7,68	4,96	2,56	0,10
	Картофель	21,4/16	0,32	0,06	2,61	12,32	0,02	3,20	0,00	0,02	1,60	9,28	3,68	0,14
	Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00

	Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
479	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
335	Суфле рыбное	100	13,36	10,53	8,25	206,64	0,16	1,40	0,01	0,27	122,55	216,00	49,50	0,90
	Минтай	100/90	8,31	0,81	0,00	64,80	0,10	0,45	0,01	0,27	36,00	216,00	49,50	0,72
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
	Молоко	35/35	1,01	1,12	1,84	21,00	0,01	0,46	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00	0,04
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Яйцо	17,4/17,4	2,21	2,00	0,12	27,32	0,01	0,00	0,00	0,10	9,57	33,41	2,09	0,44
	Мука пшеничная	2,8/2,8	0,29	0,03	1,93	9,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Молоко	35/35	1,01	1,12	1,84	21,00	0,01	0,46	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00	0,04
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	15,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,01
414	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	0,05	0,00	0,00	0,21	20,85	81,02	30,24	0,57
	Крупа рисовая	54/54	3,78	0,54	39,96	179,82	0,04	0,00	0,00	0,22	4,32	81,00	27,00	0,54
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00	0,02
	Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	324/324	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,58	0,01	3,24	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	ПОЛДНИК		13,40	12,94	65,21	433,64	0,78	62,16	0,17	2,44	1022,72	948,51	186,37	10,19
637.2	Пирожки печеные из сдобного теста (картофель)	100	7,12	6,18	43,45	257,24	0,07	8,34	0,00	0,05	6,69	70,21	10,55	0,47
	Картофель	56,25/41,67	0,83	0,17	6,79	32,09	0,05	8,33	0,00	0,04	4,17	24,17	9,58	0,38
	Масло растительное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	2,17/2,17	0,28	0,25	0,02	3,41	0,00	0,00	0,00	0,01	1,19	4,17	0,26	0,05
	Вода	12,18/12,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00	0,12	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,87/45,87	4,95	0,60	32,06	153,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль пищевая йодированная	0,57/0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	1,65/1,65	0,21	0,04	0,14	1,80	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	6,59	0,84	0,05
	Масло сливочное	4,95/4,95	0,06	3,04	0,08	27,99	0,00	0,00	0,00	0,00	1,43	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	4,95/4,95	0,63	0,57	0,03	7,76	0,00	0,00	0,00	0,03	2,72	9,50	0,59	0,12
	Сахарный песок	3,3/3,3	0,00	0,00	3,29	12,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,01
515	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
112	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,64
	Груша	134,4/120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
	Итого за день		83,03	73,97	300,07	2239,18								

День: День 3
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		24,34	16,79	126,37	738,91	0,36	3,27	0,02	0,00	451,24	157,26	35,09	4,71
248	Каша гречневая вязкая	180	7,43	7,00	33,59	232,88	0,23	1,17	0,00	0,00	120,46	0,00	0,45	3,13
	Сахар	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Гречневая крупа	45/45	4,77	1,35	24,80	135,45	0,19	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	3,02
	Вода	45/45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,45	0,00
	Молоко	90/90	2,61	2,88	4,23	54,00	0,04	1,17	0,00	0,00	108,00	0,00	0,00	0,09
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	129,38	19,66	13,84	0,82
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110/110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
517	Йогурт	160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	160/160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	ОБЕД		35,12	36,97	129,77	991,76	0,60	68,63	5,35	6,22	134,87	386,71	83,94	8,02
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	Огурец соленый	38/30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
	Свекла	19/15	0,22	0,02	1,32	6,30	0,00	1,50	0,00	0,02	5,55	6,45	3,30	0,21
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Лук репчатый	18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,01	1,50	0,00	0,03	4,65	8,70	2,10	0,12
	Картофель	29,4/22	0,44	0,09	3,59	16,94	0,03	4,40	0,00	0,02	2,20	12,78	5,06	0,20
	Масло растительное	10/10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200/20	6,98	6,76	14,44	146,70	0,01	0,87	0,00	0,01	1,12	2,62	1,06	0,05
	Вода	140/140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	1,40	0,00
	Картофель	106,6/80	1,60	0,32	13,04	61,60	0,10	16,00	0,00	0,08	8,00	46,40	18,40	0,72
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Масло растительное	2/2	0,00	2,00	0,00	17,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томат-пюре	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	2,29/2,29	0,03	0,00	0,19	0,94	0,00	0,23	0,00	0,01	0,71	1,33	0,32	0,02
	Говядина 1 кат, Вырезка, замороз. блоками	28,27/26,86	5,00	4,30	0,00	58,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйца	1,14/1,14	0,15	0,13	0,01	1,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00	0,03
	Соль	0,57/0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,11	0,00	0,00	0,02

399	<u>Оладьи из печени по-купецки</u>	80	14,90	9,37	14,15	202,21	0,26	22,28	5,35	0,59	16,43	205,46	12,65	4,74
	Печень говяжья	71,12/64	11,46	2,37	3,39	81,28	0,19	21,12	5,36	0,58	5,76	200,96	11,52	4,42
	Соль поваренная пищевая	1,04/1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,83	0,78	0,23	0,03
	Масло сливочное	8,56/8,56	0,11	5,26	0,15	48,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2,48	0,00	0,00	0,03
	Морковь	12/8,8	0,11	0,01	0,61	3,08	0,01	0,44	0,00	0,00	2,38	0,00	0,00	0,06
	Мука пшеничная	13,6/13,6	1,40	0,15	9,38	45,42	0,05	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16
	Лук репчатый	9,6/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,00	0,64	0,00	0,01	1,98	3,71	0,90	0,05
	Яйцо	13,6/13,6	1,73	1,56	0,10	21,35	0,01	0,00	0,00	0,08	7,48	26,11	1,63	0,34
429	<u>Картофельное пюре</u>	200	4,34	7,16	28,94	198,30	0,22	34,00	0,00	0,16	55,40	97,44	38,64	1,56
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Картофель	226/168	3,36	0,67	27,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Молоко	30/30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
442	<u>Соус сметанный</u>	30	0,49	1,97	1,12	24,60	0,01	0,08	0,00	0,00	14,46	0,00	0,17	0,03
	Масло сливочное	0,75/0,75	0,01	0,46	0,01	4,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
	Сметана	15/15	0,40	1,50	0,58	17,85	0,00	0,08	0,00	0,00	13,50	0,00	0,00	0,02
	Мука пшеничная	0,75/0,75	0,08	0,01	0,52	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Вода	16,5/16,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,74	0,00	0,17	0,00
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
520	<u>Напиток клюквенный</u>	200	0,10	0,04	20,70	81,40	0,00	3,00	0,00	0,20	12,46	2,20	5,02	0,18
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Клюква	22/20	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Вода	201,5/201,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
	ПОЛДНИК		10,94	7,46	117,51	578,01	1,06	96,00	5,37	7,03	629,00	651,14	203,96	16,86
567	<u>Булочка российская</u>	90	6,94	6,26	55,31	301,57	0,01	0,10	0,00	0,01	12,90	51,17	0,94	0,14
	Пшеничная мука, высшего сорта	51/51	5,51	0,66	35,65	170,35	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,16	0,02	1,05	5,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,10	4,61	0,13	42,43	0,00	0,00	0,00	0,00	2,17	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,84	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	6,01	0,77	0,05
	Ванилин	0,03/0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0,00	0,00	0,00	0,02	1,65	5,75	0,36	0,08
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0,00	0,00	0,00	0,02	1,65	5,75	0,36	0,08
	Вода	17,25/17,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,17	0,00
	Молоко	7,5/7,5	0,22	0,24	0,35	4,50	0,00	0,10	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,01
	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)</u>	200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
518	Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
112	<u>Фрукты свежие (бананы)</u>	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		70,40	61,22	373,65	2308,68								

День: День 4
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		40,13	35,43	90,61	822,38	0,12	5,58	0,18	0,15	695,80	354,35	43,61	1,71
245	<u>Кукуруза консервированная</u>	50	1,30	0,90	2,35	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кукуруза, сахарная консервированная	83,5/50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,00	0,00	21,00	20,50	6,50	0,00
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00
309	<u>Омлет с сыром</u>	180	25,38	28,40	5,24	378,13	0,04	1,94	0,16	0,13	479,50	215,21	19,93	0,45
	Сыр "Голландский"	39,85/39,85	10,36	10,56	1,39	141,71	0,01	1,12	0,16	0,12	400,51	215,20	19,93	0,36
	Масло сливочное	6,43/6,43	0,08	3,95	0,11	36,37	0,00	0,00	0,00	0,00	1,86	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	102,85/102,85	13,06	11,83	0,72	161,48	0,07	0,00	0,00	0,62	56,57	197,48	12,34	2,57
	Молоко	64,28/64,28	1,86	2,06	3,02	38,57	0,03	0,84	0,00	0,00	77,13	0,00	0,00	0,06
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
494	<u>Чай с лимоном</u>	200	0,16	0,00	15,20	60,20	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,54	2,88	0,50
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	0,5/0,5	0,10	0,00	0,02	0,96	0,00	0,05	0,00	0,00	2,48	0,00	0,00	0,41
517	<u>Йогурт</u>	160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	160/160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	ОБЕД		47,66	41,10	140,39	1285,01	0,38	37,27	0,00	1,04	126,39	213,42	66,02	4,98
17	<u>Салат из свежих огурцов</u>	100	0,73	8,08	2,28	84,66	0,03	9,10	0,00	0,00	20,93	0,00	0,00	0,55
	Огурец свежий	114/91	0,73	0,09	2,28	12,74	0,03	9,10	0,01	0,00	20,93	0,00	0,00	0,55
	Масло растительное	8/8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	<u>Суп картофельный с рыбой</u>	200	19,60	12,18	31,28	479,58	0,16	19,42	0,00	0,24	32,46	160,04	45,56	1,28
	Минтай	47,78/43	6,84	0,39	0,00	30,96	0,05	0,22	0,00	0,13	17,20	103,20	23,65	0,34
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Лук репчатый	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Картофель	120/90	1,80	0,36	14,67	69,30	0,11	18,00	0,00	0,09	9,00	52,20	20,70	0,81
	Вода	10/10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,10	0,00
	Бульон рыбный	142/142	10,70	8,95	15,34	350,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
367	<u>Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)</u>	80	14,21	14,55	2,54	197,92	0,02	0,95	0,00	0,02	4,15	5,42	1,30	0,12
	Томат-пюре	7,34/7,34	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	4,34/4,34	0,06	2,67	0,07	24,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,01
	Говядина 1 кат. Вырезка, заморож. блоками	77,92/74	13,76	11,84	0,00	161,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2,46/2,46	0,25	0,03	1,70	8,23	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Лук репчатый	11,34/9,34	0,13	0,02	0,77	3,83	0,01	0,93	0,00	0,02	2,89	5,42	1,31	0,08

291	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	0,09	0,00	0,00	0,00	37,35	1,92	3,62	1,17
	Соль поваренная пищевая	2,55/2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	1,91	0,56	0,07
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00	0,02
	Макаронные изделия	51/51	5,76	1,07	35,50	174,42	0,09	0,00	0,00	0,00	12,24	0,00	0,00	1,07
	Вода	306/306	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,77	0,01	3,06	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,26	0,20	25,06	101,68	0,02	7,80	0,00	0,12	19,50	7,04	7,14	1,20
	Яблоки	56/50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
	ПОЛДНИК		14,68	21,57	109,56	587,32	0,63	71,03	0,21	1,98	935,27	730,34	201,30	8,48
584	Кекс "Творожный"	100	10,68	20,57	42,16	285,32	0,01	0,17	0,03	0,00	57,08	106,58	7,67	0,19
	Пшеничная мука, высшего сорта	38,67/38,67	4,18	3,50	27,03	129,16	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пудра рафинадная	1,33/1,33	0,00	0,00	1,33	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7/7	0,09	8,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
	Творог	34,67/33,33	5,57	7,00	0,67	51,76	0,01	0,17	0,03	0,00	54,66	73,33	7,67	0,13
	Сода	0,07/0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	6,67/6,67	0,85	1,77	0,05	10,47	0,01	0,00	0,00	0,04	3,67	12,81	0,80	0,17
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
112	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		102,47	98,10	340,56	2694,71								

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		23,67	24,26	117,05	741,47	0,32	3,41	0,10	0,10	462,99	229,50	35,30	1,98
267	<u>Каша пшениная молочная жидкая</u>	180	7,13	7,18	33,25	226,12	0,20	1,31	0,00	0,00	134,39	0,00	0,50	1,10
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,01
	Пшенио	36/36	4,14	1,19	23,94	123,12	0,15	0,00	0,00	0,00	9,72	0,00	0,00	0,97
	Вода	50,4/50,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,27	0,00	0,50	0,00
	Молоко	100,8/100,8	2,92	3,23	4,74	60,48	0,04	1,31	0,00	0,00	120,96	0,00	0,00	0,10
105	<u>Масло сливочное</u>	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501.1	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Сахар	10/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Кофейный напиток	5/5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120/120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
517	<u>Йогурт</u>	160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	160/160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	ОБЕД		35,95	46,16	125,15	1062,43	0,47	78,73	0,02	1,73	249,75	231,62	66,56	5,27
9	<u>Салат из моркови и яблок</u>	100	0,91	8,17	7,15	107,37	0,05	6,05	0,00	0,06	21,27	3,30	2,70	1,09
	Яблоки	43/30	0,12	0,12	2,94	14,10	0,01	3,00	0,00	0,06	4,80	3,30	2,70	0,66
	Морковь	76/61	0,79	0,06	4,21	21,35	0,04	3,05	0,00	0,00	16,47	0,00	0,00	0,43
	Масло растительное	8/8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
154	<u>Суп крестьянский с крупой</u>	200	6,44	9,44	11,14	155,84	0,08	16,48	0,02	0,30	43,24	90,72	19,58	0,98
	Курица, 1 категории	24/24	4,37	4,42	0,00	57,12	0,02	0,43	0,02	0,12	3,84	39,60	4,32	0,38
	Крупа ячневая	8/8	0,80	0,10	5,23	25,04	0,02	0,00	0,00	0,12	6,40	27,44	4,00	0,14
	Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	0,01	10,80	0,00	0,02	11,52	7,44	3,84	0,14
	Картофель	26,6/20	0,40	0,08	3,26	15,40	0,02	4,00	0,00	0,02	2,00	11,60	4,80	0,18
	Вода	170/170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	0,01	1,70	0,00
	Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

381	<u>Котлеты, биточки, шницели</u>	80	16,01	15,28	14,46	254,71	0,06	0,24	0,00	0,53	49,20	22,00	4,40	0,50
	Сухари	8,8/8,8	1,41	0,09	6,16	29,52	0,02	0,00	0,00	0,53	22,00	22,00	4,40	0,18
	Масло сливочное	5,6/5,6	0,07	3,44	0,10	31,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	0,00	0,00	0,02
	Говядина 1 кат, Вырезка, замороз. блоками	72,44/68,8	12,80	11,01	0,00	149,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	18,4/18,4	0,53	0,59	0,86	11,04	0,01	0,24	0,00	0,00	22,08	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	15,2/15,2	1,20	0,15	7,34	32,47	0,03	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,29
195	<u>Рагу из овощей</u>	200	4,58	12,40	23,38	225,96	0,18	47,96	0,00	0,18	84,04	76,60	31,48	1,64
	Капуста белокочанная	70/60	1,08	0,06	2,82	16,80	0,02	27,00	0,00	0,06	28,80	18,60	9,60	0,36
	Картофель	106/84	1,68	0,34	13,69	64,68	0,10	16,80	0,00	0,08	8,40	48,72	19,32	0,76
	Лук репчатый	19/16	0,22	0,03	1,31	6,56	0,01	1,60	0,00	0,03	4,96	9,28	2,24	0,13
	Морковь	60/48	0,62	0,05	3,31	16,80	0,03	2,40	0,00	0,00	12,96	0,00	0,00	0,34
	Масло растительное	8/8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	33/33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,49	0,00	0,33	0,00
	Сметана	30/30	0,81	3,00	1,17	35,70	0,01	0,15	0,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,03
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)</u>	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	полдник		13,52	16,23	77,99	513,84	0,92	96,74	0,12	2,08	977,82	533,22	113,69	10,21
564	<u>Булочка домашняя</u>	90	7,24	9,35	56,83	337,44	0,01	0,00	0,00	0,01	5,88	58,90	1,03	0,13
	Пшеничная мука, высшего сорта	58,5/58,5	6,32	0,76	40,89	195,39	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	3/3	0,32	0,04	2,09	10,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	13,5/13,5	0,18	8,30	0,23	76,41	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	0,00	0,04
	Сахарный песок	10,5/10,5	0,00	0,00	10,48	39,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	6,01	0,77	0,05
	Яйцо	1,8/1,8	0,23	0,21	0,01	2,83	0,00	0,00	0,00	0,01	0,99	3,46	0,22	0,05
	Вода	25,5/25,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15	0,00	0,26	0,00
515	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
112	<u>Фрукты свежие (яблоки)</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Яблоки	136,8/120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого за день		73,14	86,65	320,19	2317,74								

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		38,10	43,14	103,85	953,72	0,54	9,30	0,02	0,00	491,82	137,60	20,80	4,70
106	<u>Овощи натуральные (огурцы)</u>	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,30
	Огурец свежий	52,5/50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,00	11,50	0,00	0,00	0,30
335	<u>Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста</u>	180	19,31	30,67	29,41	484,47	0,36	0,90	0,00	0,00	38,92	0,00	0,00	3,44
	Пельмени (полуфабрикат) промышленного производства мороженные	180/180	19,26	27,90	29,34	459,00	0,36	0,90	0,00	0,00	37,62	0,00	0,00	3,42
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496.1	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	25	1,75	0,28	10,07	48,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	25/25	1,75	0,28	10,07	48,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
515	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
517	<u>Йогурт</u>	160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	160/160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Итого за день		38,10	43,14	103,85	953,72								

День: День 7
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		21,99	16,23	122,86	704,59	0,20	3,49	0,02	0,11	464,23	198,84	49,02	1,99
268	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,08	6,44	30,08	198,56	0,07	1,39	0,00	0,11	133,45	41,58	14,38	0,41
	Крупа рисовая	27,72/27,72	1,94	0,28	20,51	92,31	0,02	0,00	0,00	0,11	2,22	41,58	13,86	0,28
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,01
	Вода	52,2/52,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00	0,52	0,00
	Молоко	106,2/106,2	3,08	3,40	4,99	63,72	0,04	1,38	0,00	0,00	127,44	0,00	0,00	0,11
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	129,38	19,66	13,84	0,82
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110/110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
517	Йогурт	160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	160/160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	ОБЕД		35,93	36,69	123,18	970,00	0,56	57,90	0,01	1,20	227,39	419,59	128,38	5,03
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,56	10,24	9,33	135,47	0,07	9,56	0,00	0,02	30,14	24,75	9,00	0,73
	Кукуруза, сахарная консервированная	41,6/25	0,55	0,10	2,80	14,50	0,01	1,20	0,00	0,00	10,50	10,25	3,25	0,00
	Масло растительное	10/10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь вареная	34/27,25	0,35	0,03	1,96	9,02	0,03	1,36	0,00	0,00	12,54	0,00	0,00	0,38
	Огурец свежий	25/20	0,15	0,02	0,50	2,80	0,01	2,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,12
	Картофель	33/25	0,50	0,10	4,07	19,25	0,03	5,00	0,00	0,03	2,50	14,50	5,75	0,23
131	Свекольник	200	5,52	6,08	13,54	130,68	0,06	13,32	0,00	0,10	37,56	47,20	22,04	1,18
	Свекла	64/51,2	0,77	0,05	4,51	21,50	0,01	5,12	0,00	0,05	18,94	22,02	11,26	0,72
	Томат-пюре	2,6/2,6	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	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Говядина 1 кат, Вырезка, замороз. блоками	20/20	3,72	3,20	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Сметана	2/2	0,05	0,20	0,08	2,38	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,01	0,90	0,00	0,02	2,79	5,22	1,26	0,07
	Картофель	46/34,4	0,69	0,14	5,61	26,49	0,04	6,88	0,00	0,03	3,44	19,95	7,91	0,31
	Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00

337	Рыба, запеченная в омлете	100	16,37	11,18	5,90	198,49	0,13	0,62	0,01	0,26	47,20	211,20	48,40	0,81
	Минтай	97,8/88	13,99	0,79	0,00	83,36	0,10	0,44	0,01	0,26	35,20	211,20	48,40	0,70
	Мука пшеничная	5/5	0,52	0,05	3,45	16,70	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
	Мука пшеничная	2,6/2,6	0,27	0,03	1,79	8,68	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Яйцо	26/26	3,30	2,99	0,18	40,82	0,02	0,00	0,00	0,16	14,30	49,92	3,12	0,65
	Масло растительное	7/7	0,00	6,99	0,00	62,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6,00	0,00	0,13	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,01
429	Картофельное пюре	200	4,34	7,16	28,94	198,30	0,22	34,00	0,00	0,16	55,40	97,44	38,64	1,56
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Картофель	226/168	3,36	0,67	27,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Молоко	30/30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,03	1,16	2,45	24,71	0,02	0,40	0,00	0,00	36,09	0,00	0,00	0,05
	Масло сливочное	0,3/0,3	0,00	0,18	0,01	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Молоко	30/30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
	полдник		14,68	21,77	104,36	561,76	0,87	85,56	0,06	2,11	778,70	781,01	269,07	11,21
584	Кекс "Творожный"	100	10,68	20,57	42,16	285,32	0,01	0,17	0,03	0,00	57,08	106,58	7,67	0,19
	Пшеничная мука, высшего сорта	38,67/38,67	4,18	3,50	27,03	129,16	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пудра рафинадная	1,33/1,33	0,00	0,00	1,33	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7/7	0,09	8,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
	Творог	34,67/33,33	5,57	7,00	0,67	51,76	0,01	0,17	0,03	0,00	54,66	73,33	7,67	0,13
	Сода	0,07/0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	6,67/6,67	0,85	1,77	0,05	10,47	0,01	0,00	0,00	0,04	3,67	12,81	0,80	0,17
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
518	Сок яблочный	200/200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
112	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		72,60	74,69	350,40	2236,35								

День: День 8
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		32,55	21,69	112,63	784,47	0,19	1,04	0,13	0,52	374,26	430,92	56,15	2,46
319	Пудинг творожный запеченный	200	23,36	18,74	44,82	457,42	0,14	0,76	0,12	0,52	279,46	380,62	48,00	1,50
	Крупа манная	14,66/14,66	1,51	0,15	10,35	48,82	0,02	0,00	0,00	0,22	2,93	12,46	2,64	0,15
	Сухари	4,94/4,94	0,79	0,05	3,46	16,57	0,01	0,00	0,00	0,30	12,35	12,35	2,47	0,10
	Изюм	20,54/20	0,58	0,12	13,20	52,82	0,04	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	0,00	0,00	0,00	1,74	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	14,66/14,66	0,00	0,00	14,63	55,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,04
	Творог	152/150	19,05	13,50	3,00	232,95	0,06	0,75	0,12	0,00	246,00	330,00	34,50	0,60
	Ванилин	0,02/0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	10,66/10,66	1,35	1,23	0,07	16,74	0,01	0,00	0,00	0,06	5,86	20,47	1,28	0,27
517.1	Йогурт	55	2,20	0,82	7,87	49,50	0,02	0,28	0,01	0,00	61,60	47,30	7,15	0,06
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	55/55	2,20	0,82	7,86	49,50	0,02	0,28	0,01	0,00	61,60	47,30	7,15	0,06
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493.1	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Сахар	15/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1/1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
	ОБЕД		38,69	28,75	136,74	957,99	0,48	76,54	0,02	1,69	99,22	376,06	95,46	6,25
68	Салат сельдь с картофелем	100	5,12	10,70	11,74	163,82	0,09	14,40	0,00	0,07	7,20	41,76	16,56	0,65
	Масло растительное	10/10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сельдь	44/21	3,68	0,42	0,00	18,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Картофель	95,04/72	1,44	0,29	11,74	55,44	0,09	14,40	0,00	0,07	7,20	41,76	16,56	0,65
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	8,94	7,44	17,54	173,04	0,22	12,34	0,02	0,18	40,04	74,70	18,68	2,06
	Курица, 1 категории	24/24	4,37	4,42	0,00	57,12	0,02	0,43	0,02	0,12	3,84	39,60	4,32	0,38
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Горох шлифованный	16,2/16	3,28	0,32	7,92	47,68	0,13	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,09
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Картофель	66,6/50	1,00	0,20	8,15	38,50	0,06	10,00	0,00	0,05	5,00	29,00	11,50	0,45
	Петрушка (корень)	2,6/2	0,03	0,01	0,20	1,02	0,00	0,70	0,00	0,00	1,14	1,46	0,44	0,01
	Вода	130/130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,85	0,00	1,30	0,00
370	Плов из отварной говядины	200	17,38	9,64	42,42	326,40	0,10	1,80	0,00	0,62	20,38	208,06	42,58	2,52
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3,81	0,54	40,26	181,15	0,04	0,00	0,00	0,22	4,35	81,60	27,20	0,54
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	68,2/64,8	13,09	4,15	0,00	89,68	0,04	0,00	0,00	0,39	5,83	121,82	14,26	1,75
	Масло сливочное	8/8	0,10	4,92	0,14	45,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,00	0,00	0,02

	Морковь	24,8/20	0,26	0,02	1,38	7,00	0,01	1,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	0,14
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
505	<u>Кисель из свежих ягод</u>	200	0,24	0,10	21,42	86,18	0,00	48,00	0,00	0,16	19,60	12,54	9,24	0,36
	Смородина черная	25/24	0,24	0,10	1,75	10,56	0,01	48,00	0,00	0,17	8,64	7,92	7,44	0,31
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Крахмал картофельный	6/6	0,01	0,00	4,69	18,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
	ПОЛДНИК		3,44	2,79	91,27	411,40	0,77	97,58	0,15	2,94	543,88	845,38	169,41	12,80
588	<u>Вафли</u>	70	1,96	2,31	54,11	245,00	0,02	0,00	0,00	0,49	11,20	25,20	7,00	1,05
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	70/70	1,96	2,31	54,11	247,80	0,02	0,00	0,00	0,49	11,20	25,20	7,00	1,05
518	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)</u>	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
112	<u>Плоды свежие (яблоки)</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Яблоки	136,8/120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого за день		74,68	53,23	340,64	2153,86								

День: День 9
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		26,94	20,69	110,93	697,70	0,29	3,91	0,10	0,50	623,79	399,52	78,59	2,13
266	<u>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</u>	180	6,55	7,88	26,69	203,81	0,16	1,39	0,00	0,45	145,64	90,92	36,29	1,13
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,01
	Овсяные хлопья "Геркулес"	27,72/27,72	3,41	1,72	17,13	97,57	0,13	0,00	0,00	0,44	14,41	90,92	35,76	1,00
	Вода	52,2/52,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00	0,52	0,00
	Молоко	106,2/106,2	3,08	3,40	4,99	63,72	0,04	1,38	0,00	0,00	127,44	0,00	0,00	0,11
100	<u>Сыр сычужный твердый порциями</u>	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14
	Сыр "Голландский"	15/15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501.1	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Сахар	10/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Кофейный напиток	5/5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120/120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
517	<u>Йогурт</u>	160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	160/160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
55	<u>ОБЕД</u>		47,10	50,78	123,88	1143,04	0,44	68,43	0,05	1,25	206,93	275,10	94,12	5,80
	<u>Салат из свеклы с сыром</u>	100	3,08	11,93	7,64	150,07	0,02	8,60	0,03	0,10	101,43	73,92	21,98	1,24
	Свекла	115/84	1,28	0,08	7,39	35,28	0,02	8,40	0,00	0,08	31,08	36,12	18,48	1,18
	Сыр "Голландский"	7/7	1,82	1,86	0,24	24,89	0,00	0,20	0,03	0,02	70,35	37,80	3,50	0,06
	Масло растительное	10/10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
153	<u>Суп с рыбными консервами</u>	200	6,98	8,98	13,64	163,64	0,08	13,88	0,02	0,10	22,56	43,50	18,36	1,68
	Крупа рисовая	4/4	0,28	0,04	2,96	13,32	0,00	0,00	0,00	0,02	0,32	6,00	2,00	0,04
	Укроп	1,44/1,4	0,04	0,01	0,09	0,56	0,00	1,40	0,01	0,02	3,12	1,30	0,98	0,02
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,01
	Морковь	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,01	0,64	0,00	0,00	3,46	0,00	0,00	0,09
	Лук репчатый	7,6/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,00	0,64	0,00	0,01	1,98	3,71	0,90	0,05
	Картофель	74,6/56	1,12	0,22	9,13	43,12	0,07	11,20	0,00	0,06	5,60	32,48	12,88	0,50
	Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
	Консервы натуральные	32/32	5,25	6,85	0,00	82,56	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96
377	<u>Картофельная заправка с мясом</u>	230	29,03	29,00	33,58	510,78	0,23	37,95	0,00	0,39	30,94	118,68	45,38	1,82
	Сухари	3,45/3,45	0,55	0,03	2,42	11,57	0,01	0,00	0,00	0,21	8,63	8,63	1,73	0,07
	Масло сливочное	11,5/11,5	0,15	7,07	0,20	65,09	0,00	0,00	0,00	0,00	3,34	0,00	0,00	0,03
	Говядина 1 кат, Вырезка, заморож. блоками	135,59/128,8	23,96	20,61	0,00	280,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Картофель	253/189,75	3,80	0,76	30,93	146,11	0,23	37,95	0,01	0,19	18,98	110,06	43,64	1,71

	Яйцо	4,6/4,6	0,58	0,53	0,03	7,22	0,00	0,00	0,00	0,03	2,53	8,83	0,55	0,12
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
518	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)</u>	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	полдник		10,04	7,26	116,71	567,37	0,82	92,44	0,15	2,56	868,61	781,78	259,54	9,30
567	<u>Булочка российская</u>	90	6,94	6,26	55,31	301,57	0,01	0,10	0,00	0,01	12,90	51,17	0,94	0,14
	Пшеничная мука, высшего сорта	51/51	5,51	0,66	35,65	170,35	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,16	0,02	1,05	5,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,10	4,61	0,13	42,43	0,00	0,00	0,00	0,00	2,17	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	6,01	0,77	0,06
	Ванилин	0,03/0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0,00	0,00	0,00	0,02	1,65	5,75	0,36	0,08
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0,00	0,00	0,00	0,02	1,65	5,75	0,36	0,08
	Вода	17,25/17,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,17	0,00
	Молоко	7,5/7,5	0,22	0,24	0,35	4,50	0,00	0,10	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,01
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
112	<u>Плоды свежие (бананы)</u>	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		84,08	78,73	351,52	2408,11								

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		37,05	35,95	89,31	815,21	0,12	1,70	0,02	0,00	297,49	140,60	21,80	1,15
245	<u>Кукуруза консервированная</u>	50	1,30	0,90	2,35	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кукуруза, сахарная консервированная	83,5/50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,00	0,00	21,00	20,50	6,50	0,00
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00
301	<u>Омлет натуральный</u>	180	16,16	19,22	4,14	254,66	0,04	0,90	0,00	0,00	85,09	0,00	0,00	0,09
	Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	0,00	0,00	0,00	0,00	2,01	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	110,77/110,77	14,07	12,74	0,78	173,91	0,08	0,00	0,00	0,67	60,93	212,68	13,29	2,77
	Молоко	69,23/69,23	2,01	2,22	3,25	41,54	0,03	0,90	0,00	0,00	83,07	0,00	0,00	0,07
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u>	50	6,20	9,70	0,00	116,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сосиски	50/50	6,20	9,70	0,00	116,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493.1	<u>Чай с сахаром, вареньем, медом</u>	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Сахар	15/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1/1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,62
517	<u>Йогурт</u>	160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	160/160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	ОБЕД		52,67	47,78	113,20	1090,65	0,51	171,25	0,18	1,74	146,34	469,47	190,84	9,63
16	<u>Салат из редиса с огурцами и яйцом</u>	100	2,39	9,46	2,62	104,93	0,01	15,95	0,00	0,00	27,25	0,00	0,00	0,70
	Редис красный обрезной	54,8/51	0,61	0,05	1,73	9,69	0,01	12,75	0,00	0,00	19,89	0,00	0,00	0,51
	Огурец свежий	40/32	0,26	0,03	0,80	4,48	0,01	3,20	0,00	0,00	7,36	0,00	0,00	0,19
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18,84	0,01	0,00	0,00	0,07	6,60	23,04	1,44	0,30
	Масло растительное	8/8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
142.1	<u>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом</u>	200	5,16	7,36	7,14	116,02	0,06	24,10	0,00	0,08	33,98	30,96	14,64	0,60
	Томат-пюре	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Говядина 1 кат, Вырезка, замороз. блоками	20/20	3,72	3,20	0,00	43,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,20	0,01	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Картофель	32/24	0,48	0,10	3,91	18,48	0,03	4,80	0,00	0,02	2,40	13,92	5,52	0,22
	Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
	Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
479	<u>Сметана</u>	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02

405	Курица в соусе томатном	120	28,98	20,60	2,92	313,26	0,16	1,16	0,05	0,01	33,66	189,16	27,70	2,81
	Куриный окорочок	138,96/132	28,12	14,52	0,13	243,67	0,13	0,00	0,05	0,00	21,12	184,80	26,40	2,64
	Томат-пюре	9,3/9,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Морковь	9,3/7,5	0,10	0,01	0,52	2,62	0,00	0,38	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,05
	Сметана	5/5	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	1,9/1,9	0,20	0,02	1,31	6,33	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Лук репчатый	9,3/7,5	0,10	0,02	0,62	3,08	0,00	0,75	0,00	0,02	2,33	4,35	1,05	0,06
	Вода	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,24	0,00
	Бульон куриный	22/22	0,22	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00	0,02
	Гречневая крупа	69/69	7,31	2,07	38,02	207,69	0,30	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	4,62
	Вода	102/102	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	0,00	1,02	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,80	0,01	130,00	0,09	0,34	5,60	1,60	1,60	0,26
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	230/230	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,01	2,30	0,00
	полдник		13,04	15,75	66,23	457,44	0,71	175,55	0,20	1,75	689,70	668,96	213,66	11,11
564	Булочка домашняя	90	7,24	9,35	56,83	337,44	0,01	0,00	0,00	0,01	5,88	58,90	1,03	0,13
	Пшеничная мука, высшего сорта	58,5/58,5	6,32	0,76	40,89	195,39	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	3/3	0,32	0,04	2,09	10,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	13,5/13,5	0,18	8,30	0,23	76,41	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	0,00	0,04
	Сахарный песок	10,5/10,5	0,00	0,00	10,48	39,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	6,01	0,77	0,05
	Яйцо	1,8/1,8	0,23	0,21	0,01	2,83	0,00	0,00	0,00	0,01	0,99	3,46	0,22	0,05
	Вода	25,5/25,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15	0,00	0,26	0,00
515	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Итого за день		102,76	99,48	268,74	2363,30								

День: День 11
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		21,08	24,59	94,67	672,80	0,17	3,74	0,12	0,38	497,83	128,19	32,38	2,42
165	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	180	5,26	5,33	17,55	139,91	0,07	1,64	0,00	0,22	156,92	12,53	2,84	0,36
	Макароны из муки в/с	14,4/14,4	1,58	0,19	10,15	48,67	0,02	0,00	0,00	0,22	2,74	12,53	2,30	0,23
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	1,44/1,44	0,00	0,00	1,44	5,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Молоко	126/126	3,65	4,03	5,92	75,60	0,05	1,64	0,00	0,00	151,20	0,00	0,00	0,13
105	<u>Масло сливочное</u>	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
100	<u>Сыр сычужный твердый порциями</u>	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14
	Сыр "Голландский"	15/15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
497	<u>Какао с молоком (2-й вариант)</u>	200	4,98	4,90	31,58	187,20	0,06	1,68	0,00	0,02	166,76	32,76	22,04	1,30
	Сахарный песок	25/25	0,00	0,00	24,95	94,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,08
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	0,01	0,00	0,00	0,02	6,40	32,75	21,25	1,10
	Вода	80/80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	0,80	0,00
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78,00	0,05	1,69	0,00	0,00	156,00	0,00	0,00	0,13
	ОБЕД		37,76	22,35	129,48	863,98	0,57	105,42	0,03	1,48	185,02	422,86	118,85	5,76
38	<u>Салат "Степной"</u>	100	3,38	4,28	12,84	102,82	0,10	3,60	0,00	0,04	27,74	10,66	2,59	1,33
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,23	0,07	0,01
	Кислота лимонная	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	0,8/0,8	0,00	0,00	0,80	3,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Огурцы соленые	31/16	0,13	0,02	0,27	2,08	0,00	0,80	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,10
	Горошек зеленый консервированный	15/10	2,30	0,12	5,33	30,27	0,08	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,94
	Картофель молодой	28/22	0,44	0,09	3,59	18,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	25/20	0,26	0,02	1,38	7,00	0,01	1,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	0,14
	Лук репчатый	20/18	0,25	0,04	1,48	7,38	0,01	1,80	0,00	0,04	5,58	10,44	2,52	0,14
	Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода питьевая	10/10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00

156	Суп-папша домашняя	200	6,60	9,08	11,14	152,60	0,02	1,24	0,02	0,14	15,88	56,46	7,42	0,46
	Пшеничная мука, высшего сорта	14/14	1,51	0,18	9,79	46,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Курица, 1 категории	24/24	4,37	4,42	0,00	57,12	0,02	0,43	0,02	0,12	3,84	39,60	4,32	0,38
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	0,18	0,05	0,01
	Мука пшеничная	0,96/0,96	0,10	0,01	0,66	3,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,00	0,00	0,00	0,02	2,20	7,68	0,48	0,10
	Вода	2,8/2,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,03	0,00
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
	Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
345	Котлеты или биточки рыбные	100	15,42	3,28	9,91	127,32	0,13	0,58	0,01	0,24	53,75	192,00	44,00	1,02
	Минтай	88,9/80	12,72	0,72	0,00	57,60	0,09	0,40	0,01	0,24	32,00	192,00	44,00	0,64
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,00	0,00	0,00	0,04	3,30	11,52	0,72	0,15
	Молоко	14/14	0,41	0,45	0,66	8,40	0,01	0,18	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	19/19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,00	4,37	0,00	0,00	0,36
173	Картофель отварной	200	4,02	3,56	32,36	177,94	0,24	39,60	0,00	0,20	21,10	114,84	45,54	1,80
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,08	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Картофель	284/196	3,96	0,79	32,27	152,46	0,24	39,60	0,01	0,20	19,80	114,84	45,54	1,78
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,03	1,16	2,45	24,71	0,02	0,40	0,00	0,00	36,09	0,00	0,00	0,05
	Масло сливочное	0,3/0,3	0,00	0,18	0,01	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Молоко	30/30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60/60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35	2,45	0,39	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	35/35	2,45	0,38	14,10	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
511	Компот из свежих ягод	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
	Смородина черная	32/30	0,30	0,12	2,19	13,20	0,01	60,00	0,01	0,21	10,80	9,90	9,30	0,39
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
	полдник		14,68	21,67	109,56	587,32	0,88	137,33	0,18	2,66	795,93	713,63	242,90	9,96
584	Кекс "Творожный"	100	10,68	20,57	42,16	285,32	0,11	0,17	0,03	0,00	57,08	106,58	7,67	0,19
	Пшеничная мука, высшего сорта	38,67/38,67	4,18	3,50	27,03	129,16	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пудра рафинированная	1,33/1,33	0,00	0,00	1,33	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7/7	0,09	8,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
	Творог	34,67/33,33	5,57	7,00	0,67	51,76	0,01	0,17	0,03	0,00	54,66	73,33	7,67	0,13
	Сода	0,07/0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	6,67/6,67	0,85	1,77	0,05	10,47	0,01	0,00	0,00	0,04	3,67	12,81	0,80	0,17
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
112	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		73,52	68,51	333,71	2124,10								

День: День 12
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		35,71	33,26	112,05	881,27	0,31	8,40	0,04	0,10	488,75	170,52	34,92	2,48
244	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,03	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
	Горошек зеленый. Консервы	77/50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,03	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
291	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	0,09	0,00	0,00	0,00	37,35	1,92	3,62	1,17
	Соль поваренная пищевая	2,55/2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	1,91	0,56	0,07
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00	0,02
	Макаронные изделия	51/51	5,76	1,07	35,50	174,42	0,09	0,00	0,00	0,00	12,24	0,00	0,00	1,07
	Вода	306/306	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,77	0,01	3,06	0,00
395.1	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	9,92	15,52	0,00	186,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сосиски	80/80	9,92	15,52	0,00	186,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,60
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	60/60	4,44	1,74	30,84	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496.1	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	25	1,75	0,28	10,07	48,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	25/25	1,75	0,28	10,07	48,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
515	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
517	Йогурт	160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	160/160	6,40	4,00	22,88	144,00	0,05	0,80	0,02	0,00	179,20	137,60	20,80	0,16
	Итого за день		35,71	33,26	112,05	881,27	0,31	8,40	0,04	0,10	488,75	170,52	34,92	2,48
Химический состав за период (всего)														
№ п/п	Прием пищи		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК		323,09	359,66	1274,82	9262,49	2,94	48,58	1,01	3,07	5758,47	3028,10	491,16	29,03
2	ОБЕД		377,82	397,30	1263,62	10226,94	5,00	777,60	5,75	23,28	1771,29	3552,80	1062,00	62,10
3	ПОЛДНИК		133,00	121,34	972,69	5258,60	1,17	203,32	0,09	6,35	1318,31	1082,25	586,83	28,04
	Итого		833,91	878,30	3511,32	24748,03	9,11	1029,49	6,84	32,70	8848,08	7663,15	2139,98	119,17
Химический состав за период (в среднем за день)														
№ п/п	Прием пищи		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК		26,92	29,97	106,24	771,87	0,25	4,05	0,08	0,26	479,87	252,34	40,93	2,42
2	ОБЕД		31,49	33,11	105,32	852,25	0,42	64,80	0,48	1,94	147,61	295,07	88,50	5,18
3	ПОЛДНИК		11,08	10,11	81,06	438,22	0,10	16,94	0,01	0,53	109,86	90,19	48,90	2,34
	Итого		69,49	73,19	292,61	2062,34	0,76	85,79	0,57	2,73	737,34	638,60	178,33	9,93

Анализ распределения калорийности по отдельным приемам
пищи (Старшие школьники) в %

№ п/п	Прием пищи	План, %	Норма, %
День 1			
1	ЗАВТРАК	28,9	20 - 25
2	ОБЕД	45,3	30 - 35
3	ПОЛДНИК	25,8	10 - 15
День 2			
1	ЗАВТРАК	40,1	20 - 25
2	ОБЕД	44,1	30 - 35
3	ПОЛДНИК	15,8	10 - 15
День 3			
1	ЗАВТРАК	31,7	20 - 25
2	ОБЕД	43,9	30 - 35
3	ПОЛДНИК	24,4	10 - 15
День 4			
1	ЗАВТРАК	29,6	20 - 25
2	ОБЕД	51,9	30 - 35
3	ПОЛДНИК	18,5	10 - 15
День 5			
1	ЗАВТРАК	32,1	20 - 25
2	ОБЕД	45,1	30 - 35
3	ПОЛДНИК	22,8	10 - 15
День 6			
1	ЗАВТРАК	42,3	20 - 25
День 7			
1	ЗАВТРАК	32,5	20 - 25
2	ОБЕД	45,8	30 - 35
3	ПОЛДНИК	21,7	10 - 15
День 8			
1	ЗАВТРАК	36,4	20 - 25
2	ОБЕД	44,6	30 - 35
3	ПОЛДНИК	19	10 - 15
День 9			
1	ЗАВТРАК	29,9	20 - 25
2	ОБЕД	46,7	30 - 35
3	ПОЛДНИК	23,4	10 - 15
День 10			
1	ЗАВТРАК	33,6	20 - 25
2	ОБЕД	47,2	30 - 35
3	ПОЛДНИК	19,2	10 - 15
День 11			
1	ЗАВТРАК	32,3	20 - 25
2	ОБЕД	43,5	30 - 35
3	ПОЛДНИК	24,2	10 - 15
День 12			
1	ЗАВТРАК	41,7	20 - 25

Анализ Перспективного меню на соответствие нормам питания (Старшие школьники)

№	Наименование продукта	Норма г. мл	Норма г. мл75%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Среднед.нев.потр. ебл.	Отклонение от нормы	План к норме %
1	Дрожжи хлебопекарн.	2	1,5	1,15	1,65	2,00		2,00				2,00	2,00			0,9	-0,6	60,00
2	Какао-порошок	1,2	0,9			3,00				3,00				5,00		0,9	0,0	101,85
3	Картофель	188	141	214,30	61,70	301,00	112,50	109,00		248,50	176,50	259,80	30,00	231,00		145,4	4,4	103,09
4	Кисломолочные продукты	180	135			200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	65,00	200,00	200,00		200,00	138,8	3,8	102,78
5	Колбасные изделия	19,6	14,7										80,00		100,00	15,0	0,3	102,04
6	Кондитерские изделия	15	11,25		40,03	0,04					100,03	0,04				11,7	0,4	103,81
7	Крупы(злаки).бобовые	50	37,5	32,22	90,66	67,75	3,08	51,20		41,42	100,90	35,80	61,64	27,00		42,6	5,1	113,70
8	Макаронные изд.	20	15	10,00			68,00		25,00					16,00	68,00	15,6	0,6	103,89
9	Масло растительное	18	13,5	29,19	18,50	17,50	12,00	21,00		23,40	15,00	15,00	13,00	11,00		14,6	1,1	108,39
10	Масло сливочное	35	26,25	15,00	32,28	35,45	33,85	41,50	5,00	26,30	21,70	30,25	47,53	26,20		26,3	0,0	100,02
11	Молоко	300	225	254,00	344,00	240,00	64,28	435,00	200,00	290,00		228,00	269,23	316,80	200,00	236,8	11,8	105,23
12	Мука пшеничная	20	15	96,00	45,87	70,01	38,67	82,00		38,67		70,01	82,00	56,17		48,3	33,3	321,89
13	Мясо говядина	78	58,5		25,00	112,50	92,50	86,00	120,00	25,00	74,50	128,80	25,00			57,4	-1,1	98,19
14	Овощи .зелень	320	240	186,30	214,00	149,25	227,37	235,00	100,00	196,83	54,70	151,70	244,45	106,00	50,00	159,6	-80,4	66,51
15	Рыба/филе /	77	57,75		108,00		231,30			105,60	31,50	40,00		96,00		51,0	-6,7	88,37
16	Сахар	45	33,75	27,50	22,25	64,00	49,33	23,00		56,83	33,32	44,00	33,00	55,93		34,1	0,3	101,03
17	Сметана	10	7,5		18,68	15,00		40,00		2,50			17,51			7,8	0,3	104,10
18	Соки.напитки	200	150	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00		200,00		150,0	0,0	100,00
19	Соль	7	5,25	1,15	3,17	2,00	3,40	0,80				0,70	0,80	0,75	3,40	1,3	-3,9	25,67
20	Сыр	11,8	8,85	20,00			39,90					30,50		20,00		9,2	0,4	103,95
21	Творог	60	45		232,50		33,30			33,30	187,50			33,30		43,3	-1,7	96,28
22	Фрукты (плоды) свежие	185	138,75	230,00	120,00	220,00	264,00	150,00		200,00	144,00	200,00		230,00		146,5	7,8	105,59
23	Фрукты сухие, в т.ч шипов.	20	15	30,50						30,50	25,00	30,50	20,00			11,4	-3,6	75,83
24	Хлеб пшенич.зерновой	200	150	160,00	160,00	160,00	160,00	200,00	80,00	160,00	160,00	160,00	160,00	183,00	80,00	151,9	1,9	101,28
25	Хлеб ржаной	120	90	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	50,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	50,00	91,7	1,7	101,85
26	Цыплята/куры 1 кат.	53	39,75	132,80				30,00			30,00		231,00	30,00		37,8	-1,9	95,14
27	Чай	0,4	0,3		1,00		0,50				1,00		1,00			0,3	0,0	97,22
28	Яйцо/1шт-40гр/	40	30		31,00	25,00	110,00	2,00		38,00	13,00	13,00	125,00	19,00		31,3	1,3	104,44

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		24,19	25,90	109,75	734,84	0,17	3,24	0,16	0,62	495,92	226,08	30,24	1,54
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,78	31,80	213,42	0,08	1,38	0,00	0,46	138,12	26,18	6,24	0,44
	Крупа манная	30,8/30,8	3,17	0,31	21,74	102,56	0,04	0,00	0,00	0,46	6,16	26,18	5,54	0,31
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Вода	70/70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,70	0,00
	Молоко	106/106	3,07	3,39	4,98	63,60	0,04	1,38	0,00	0,00	127,20	0,00	0,00	0,11
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
	Сыр "Голландский"	20/20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501.1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Сахар	10/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Кофейный напиток	5/5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120/120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
	ОБЕД		45,03	45,39	142,13	1152,02	0,60	70,65	0,08	8,21	139,75	427,35	120,50	7,40
2	Салат витаминный	150	1,65	15,15	15,90	207,00	0,06	23,10	0,00	6,90	45,00	43,50	27,00	1,35
	Яблоки	42/30	0,12	0,12	2,94	14,10	0,01	3,00	0,00	0,06	4,80	3,30	2,70	0,66
	Сахарный песок	7,5/7,5	0,00	0,00	7,48	28,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,02
	Морковь	48/39	0,51	0,04	2,69	13,65	0,02	1,95	0,00	0,00	10,53	0,00	0,00	0,27
	Капуста белокочанная	75/60	1,08	0,06	2,82	16,80	0,02	27,00	0,00	0,06	28,80	18,60	9,60	0,36
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	7,5/7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,08	0,00
	Масло растительное	15/15	0,00	14,98	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,85	8,65	24,77	212,67	0,18	22,05	0,03	0,28	30,88	113,30	31,55	1,75
	Курица, 1 категории	30/30	5,46	5,52	0,00	71,40	0,02	0,54	0,02	0,15	4,80	49,50	5,40	0,48
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Макаронные изделия	10/10	1,13	0,21	6,96	34,20	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,21
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	100/100	2,00	0,40	16,30	77,00	0,12	20,00	0,00	0,10	10,00	58,00	23,00	0,90
	Вода	175/175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	0,01	1,75	0,00
	Масло растительное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
407	Рагу из птицы	250	24,85	20,40	22,55	374,05	0,28	25,50	0,05	0,15	38,88	218,55	48,85	3,38
	Куриный окорочок	114,25/102,85	21,91	11,31	0,10	189,86	0,10	0,00	0,04	0,00	16,46	143,99	20,57	2,06
	Томат-пюре	8,58/8,58	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	30/24,28	0,32	0,02	1,67	8,50	0,02	1,21	0,00	0,00	6,55	0,00	0,00	0,17
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Лук репчатый	17,15/14,28	0,20	0,03	1,17	5,85	0,01	1,43	0,00	0,03	4,43	8,28	2,00	0,11
	Картофель	152,85/114,27	2,29	0,46	18,63	87,99	0,14	22,86	0,00	0,11	11,43	66,28	26,28	1,03
	Масло растительное	2,85/2,85	0,00	2,85	0,00	25,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5,72/5,72	0,00	5,72	0,00	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
	<u>Полдник</u>		15,90	7,13	131,66	655,18	0,90	98,51	0,23	9,64	723,58	796,60	235,33	13,02
566	<u>Булочка молочная</u>	120	11,90	5,93	69,46	378,74	0,02	0,62	0,00	0,01	57,91	87,17	0,59	0,08
	Пшеничная мука, высшего сорта	92,4/92,4	9,98	1,20	64,59	308,62	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	3,6/3,6	0,39	0,05	2,52	12,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль пищевая йодированная	1,15/1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	1,15/1,15	0,15	0,03	0,10	1,26	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	4,61	0,59	0,04
	Масло растительное	3,12/3,12	0,00	3,12	0,00	28,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	48/48	1,39	1,54	2,26	28,80	0,02	0,62	0,00	0,00	57,60	0,00	0,00	0,05
518	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)</u>	200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
112	<u>Фрукты свежие (бананы)</u>	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		85,12	78,42	383,54	2542,04								

День: День 2
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		49,83	36,42	140,12	1100,25	0,22	2,38	0,19	0,86	652,43	637,53	75,33	2,58
313	Запеканка из творога	250	37,43	30,15	41,65	612,55	0,15	1,98	0,18	0,78	489,03	546,93	60,73	1,40
	Крупа манная	16,17/16,17	1,67	0,16	11,42	53,86	0,02	0,00	0,00	0,24	3,24	13,75	2,91	0,16
	Сухари	8,68/8,68	1,39	0,09	6,07	29,10	0,02	0,00	0,00	0,52	21,69	21,69	4,34	0,17
	Масло сливочное	8,68/8,68	0,11	5,34	0,15	49,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	16,17/16,17	0,00	0,00	16,14	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,05
	Творог	235/232,5	31,34	20,91	4,65	361,07	0,09	1,16	0,19	0,00	381,30	511,50	53,48	0,93
	Сметана	8,68/8,68	0,23	0,87	0,34	10,32	0,00	0,04	0,00	0,00	7,81	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,02/0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	7,5/7,5	0,95	0,86	0,05	11,78	0,01	0,00	0,00	0,05	4,13	14,40	0,90	0,19
	Молоко	60/60	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
481	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,08
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40/40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,08
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493.1	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Сахар	15/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1/1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
	ОБЕД		38,89	42,35	160,07	1208,65	0,55	57,00	0,02	1,59	323,31	455,32	127,79	6,26
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,08	12,21	4,90	133,15	0,12	28,65	0,00	0,00	44,48	0,00	0,00	2,15
	Помидоры (томаты)	85,5/72	0,43	0,14	3,02	14,33	0,04	32,40	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	1,66
	Огурец свежий	66/52,5	0,42	0,05	1,31	7,35	0,02	5,25	0,01	0,00	12,08	0,00	0,00	0,32
	Лук зеленый	22,5/18	0,23	0,02	0,58	3,60	0,00	5,40	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,16
	Масло растительное	12/12	0,00	11,99	0,00	107,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ с капустой и картофелем	250	6,30	9,18	11,90	155,20	0,05	18,63	0,00	0,10	41,95	40,80	20,00	1,05
	Свекла	50/40	0,60	0,04	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,58
	Томат-пюре	7,5/7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2,5/2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Говядина 1 кат, Вырезка, заморож. блоками	25/25	4,65	4,00	0,00	54,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12
	Картофель	26,75/20	0,40	0,08	3,26	15,40	0,02	4,00	0,00	0,02	2,00	11,60	4,60	0,18
	Вода	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
479	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02

	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
335	<u>Супле рыбное</u>	120	16,03	12,64	9,90	247,97	0,19	1,68	0,01	0,32	147,06	259,20	59,40	1,08
	Минтай	120/108	9,97	0,97	0,00	77,76	0,12	0,54	0,01	0,32	43,20	259,20	59,40	0,86
	Мука пшеничная	4,8/4,8	0,49	0,05	3,31	16,03	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
	Молоко	42/42	1,22	1,34	1,97	25,20	0,02	0,55	0,00	0,00	50,40	0,00	0,00	0,04
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17	0,00	0,00	0,00	0,00	1,39	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,01
	Яйцо	20,88/20,88	2,65	2,40	0,15	32,78	0,02	0,00	0,00	0,13	11,48	40,09	2,51	0,52
	Мука пшеничная	3,36/3,36	0,35	0,04	2,32	11,22	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
	Молоко	42/42	1,22	1,34	1,97	25,20	0,02	0,55	0,00	0,00	50,40	0,00	0,00	0,04
	Масло сливочное	3,36/3,36	0,04	2,07	0,06	19,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,01
414	<u>Рис отварной</u>	180	4,64	5,63	48,10	261,63	0,05	0,00	0,00	0,25	25,02	97,22	36,29	0,68
	Крупа рисовая	64,8/64,8	4,54	0,65	47,95	215,78	0,05	0,00	0,00	0,26	5,18	97,20	32,40	0,65
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00	0,00	0,02
	Соль пищевая йодированная	2,59/2,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	388,8/388,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
518	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)</u>	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	полдник		13,40	12,94	65,21	433,64	0,94	76,31	0,21	2,97	1245,22	1182,25	228,06	12,15
637.2	<u>Пирожки печеные из слобного теста (картофель)</u>	100	7,12	6,18	43,45	257,24	0,07	8,34	0,00	0,05	6,69	70,21	10,55	0,47
	Картофель	56,25/41,67	0,83	0,17	6,79	32,09	0,05	8,33	0,00	0,04	4,17	24,17	9,58	0,38
	Масло растительное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	2,17/2,17	0,28	0,25	0,02	3,41	0,00	0,00	0,00	0,01	1,19	4,17	0,26	0,05
	Вода	12,18/12,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00	0,12	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,87/45,87	4,95	0,60	32,06	153,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль пищевая йодированная	0,57/0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	1,65/1,65	0,21	0,04	0,14	1,80	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	6,59	0,84	0,05
	Масло сливочное	4,95/4,95	0,06	3,04	0,08	27,99	0,00	0,00	0,00	0,00	1,43	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	4,95/4,95	0,63	0,57	0,03	7,76	0,00	0,00	0,00	0,03	2,72	9,50	0,59	0,12
	Сахарный песок	3,3/3,3	0,00	0,00	3,29	12,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,01
515	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
112	<u>Фрукты свежие (груши)</u>	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,64
	Груша	134,4/120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
	Итого за день		102,12	91,71	365,40	2742,54								

День: День 3
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		29,30	19,31	152,15	879,74	0,41	3,60	0,02	0,00	516,82	191,66	40,34	5,30
248	<u>Каша гречневая вязкая</u>	200	8,26	7,78	37,32	258,76	0,26	1,30	0,00	0,00	133,84	0,00	0,50	3,48
	Сахар	5/5	0,00	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Гречневая крупа	50/50	5,30	1,50	27,55	150,50	0,22	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	3,35
	Вода	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	0,00	0,50	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Какао с молоком (1-й вариант)</u>	200	3,62	3,66	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	129,38	19,66	13,84	0,82
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110/110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
517	<u>Йогурт</u>	200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	200/200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	ОБЕД		43,81	46,72	156,21	1219,93	0,70	78,40	6,69	8,89	154,48	471,08	98,90	9,82
76	<u>Винегрет овощной</u>	150	1,95	16,20	10,20	195,00	0,06	12,60	0,00	6,90	34,50	60,00	27,00	1,20
	Огурец соленый	57/45	0,36	0,04	0,76	5,85	0,01	2,25	0,00	0,05	10,35	10,80	6,30	0,27
	Свекла	28,5/22,5	0,34	0,02	1,98	9,45	0,00	2,25	0,00	0,02	8,33	9,68	4,95	0,32
	Морковь	19,5/15	0,20	0,02	1,03	5,25	0,01	0,75	0,00	0,00	4,05	0,00	0,00	0,11
	Лук репчатый	27/22,5	0,32	0,04	1,84	9,22	0,01	2,25	0,00	0,05	6,98	13,05	3,15	0,18
	Картофель	44,1/33	0,66	0,13	5,38	25,41	0,04	6,60	0,00	0,03	3,30	19,14	7,59	0,30
	Масло растительное	15/15	0,00	14,98	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
149	<u>Суп картофельный с фрикадельками (мясными)</u>	250/25	8,73	8,45	18,05	183,37	0,01	0,87	0,00	0,01	1,12	2,62	1,06	0,05
	Вода	175/175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	0,01	1,75	0,00
	Картофель	133,25/100	2,00	0,40	16,30	77,00	0,12	20,00	0,00	0,10	10,00	58,00	23,00	0,90
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томат-пюре	2,5/2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	2,86/2,86	0,04	0,01	0,23	1,17	0,00	0,29	0,00	0,01	0,89	1,66	0,40	0,02
	Говядина 1 кат, Вырезка, замороз. блоками	35,34/33,57	6,24	5,37	0,00	73,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйца	1,43/1,43	0,18	0,16	0,01	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,04
	Соль	0,71/0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,63	0,00	0,00	0,02
399	<u>Опадьи из печени по-кунцевски</u>	100	18,62	11,71	17,69	252,76	0,32	27,85	6,69	0,74	20,54	256,82	15,81	5,93
	Печень говяжья	88,9/80	14,32	2,98	4,24	101,60	0,24	26,40	6,69	0,72	7,20	251,20	14,40	5,52
	Соль поваренная пищевая	1,3/1,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,78	0,98	0,29	0,04

	Масло сливочное	10,7/10,7	0,14	6,58	0,18	60,56	0,00	0,00	0,00	0,00	3,10	0,00	0,00	0,03
	Морковь	15/11	0,14	0,01	0,76	3,85	0,01	0,55	0,00	0,00	2,97	0,00	0,00	0,08
	Мука пшеничная	17/17	1,75	0,18	11,73	56,78	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
	Лук репчатый	12/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Яйцо	17/17	2,16	1,96	0,12	26,69	0,01	0,00	0,00	0,10	9,35	32,64	2,04	0,43
429	Картофельное пюре	200	4,34	7,16	28,94	198,30	0,22	34,00	0,00	0,16	55,40	97,44	38,64	1,56
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Картофель	226/168	3,36	0,67	27,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Молоко	30/30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
442	Соус сметанный	30	0,49	1,97	1,12	24,60	0,01	0,08	0,00	0,00	14,46	0,00	0,17	0,03
	Масло сливочное	0,75/0,75	0,01	0,46	0,01	4,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
	Сметана	15/15	0,40	1,50	0,58	17,85	0,00	0,08	0,00	0,00	13,50	0,00	0,00	0,02
	Мука пшеничная	0,75/0,75	0,08	0,01	0,52	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Вода	16,5/16,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,74	0,00	0,17	0,00
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,70	81,40	0,00	3,00	0,00	0,20	12,46	2,20	5,02	0,18
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Клюква	22/20	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Вода	201,5/201,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
	ПОЛДНИК		13,25	9,55	135,95	678,54	1,22	106,13	8,71	9,70	718,49	786,96	224,49	19,30
567	Булочка российская	120	9,25	8,35	73,75	402,10	0,01	0,13	0,00	0,01	17,20	68,22	1,25	0,18
	Пшеничная мука, высшего сорта	68/68	7,34	0,88	47,53	227,13	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	2/2	0,22	0,03	1,40	6,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,58	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Сахарный песок	4/4	0,00	0,00	3,99	15,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	2/2	0,25	0,05	0,17	2,18	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	6,02	1,02	0,06
	Ванилин	0,04/0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,27	0,00	0,00	0,00	0,02	2,20	7,67	0,48	0,10
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,27	0,00	0,00	0,00	0,02	2,20	7,67	0,48	0,10
	Вода	23/23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,23	0,00
	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	8,00	0,00	0,13	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,01
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Сок яблочный	200/200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
112	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		86,36	75,58	444,31	2778,21								

День: День 4
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		44,26	37,17	112,66	937,33	0,14	5,78	0,18	0,15	748,00	388,75	48,81	1,95
245	Кукуруза консервированная	50	1,30	0,90	2,35	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кукуруза, сахарная консервированная	83,5/50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,00	0,00	21,00	20,50	6,50	0,00
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00
309	Омлет с сыром	180	25,38	28,40	5,24	378,13	0,04	1,94	0,16	0,13	479,50	215,21	19,93	0,45
	Сыр "Голландский"	39,85/39,85	10,36	10,56	1,39	141,71	0,01	1,12	0,16	0,12	400,51	215,20	19,93	0,36
	Масло сливочное	6,43/6,43	0,08	3,95	0,11	36,37	0,00	0,00	0,00	0,00	1,86	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	102,85/102,85	13,06	11,83	0,72	161,48	0,07	0,00	0,00	0,62	56,57	197,48	12,34	2,57
	Молоко	84,28/64,28	1,86	2,06	3,02	38,57	0,03	0,84	0,00	0,00	77,13	0,00	0,00	0,06
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
494	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	15,20	60,20	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,54	2,88	0,50
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	0,5/0,5	0,10	0,00	0,02	0,96	0,00	0,05	0,00	0,00	2,48	0,00	0,00	0,41
517	Йогурт	200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	200/200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	ОБЕД		61,00	53,89	177,74	1643,54	0,49	46,92	0,00	1,32	162,48	268,42	81,74	6,22
17	Салат из свежих огурцов	150	1,10	12,12	3,42	126,99	0,05	13,65	0,00	0,00	31,40	0,00	0,00	0,83
	Огурец свежий	171/136,5	1,09	0,14	3,41	19,11	0,04	13,65	0,01	0,00	31,40	0,00	0,00	0,82
	Масло растительное	12/12	0,00	11,99	0,00	107,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	Суп картофельный с рыбой	250	24,50	15,23	39,10	599,47	0,20	24,28	0,00	0,30	40,58	200,05	56,95	1,60
	Минтай	59,72/53,75	8,55	0,48	0,00	38,70	0,06	0,27	0,01	0,16	21,50	129,00	29,56	0,43
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	0,14	22,50	0,00	0,11	11,25	65,25	25,88	1,01
	Вода	12,5/12,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	0,13	0,00
	Бульон рыбный	177,5/177,5	13,37	11,16	19,17	438,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
367	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	17,76	18,19	3,17	247,40	0,02	1,19	0,00	0,02	5,19	6,77	1,63	0,15
	Томат-пюре	9,17/9,17	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	5,42/5,42	0,07	3,33	0,09	30,68	0,00	0,00	0,00	0,00	1,57	0,00	0,00	0,02
	Говядина 1 кат, Вырезка, замороз. блоками	97,4/92,5	17,20	14,80	0,00	201,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	3,08/3,08	0,32	0,03	2,13	10,29	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
	Лук репчатый	14,17/11,67	0,16	0,02	0,96	4,78	0,01	1,17	0,00	0,02	3,62	6,77	1,63	0,09
291	Макаронные изделия отварные	200	7,80	6,96	47,48	283,50	0,12	0,00	0,00	0,00	49,80	2,56	4,82	1,56

	Соль поваренная пищевая	3,4/3,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	2,55	0,75	0,10
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Макаронные изделия	68/68	7,68	1,43	47,33	232,56	0,12	0,00	0,00	0,00	16,32	0,00	0,00	1,43
	Вода	408/408	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,36	0,01	4,08	0,01
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,26	0,20	25,06	101,68	0,02	7,80	0,00	0,12	19,50	7,04	7,14	1,20
	Яблоки	56/50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
	ПОЛДНИК		14,68	21,57	109,56	587,32	0,77	80,87	0,21	2,27	1023,54	819,75	222,22	9,96
584	Кекс "Творожный"	100	10,68	20,57	42,16	285,32	0,01	0,17	0,03	0,00	57,08	106,58	7,67	0,19
	Пшеничная мука, высшего сорта	38,67/38,67	4,18	3,50	27,03	129,16	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пудра рафинадная	1,33/1,33	0,00	0,00	1,33	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7/7	0,09	8,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
	Творог	34,67/33,33	5,57	7,00	0,67	51,76	0,01	0,17	0,03	0,00	54,66	73,33	7,67	0,13
	Сода	0,07/0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	6,67/6,67	0,85	1,77	0,05	10,47	0,01	0,00	0,00	0,04	3,67	12,81	0,80	0,17
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,50	40,00	36,00	20,00	0,40
112	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		119,94	112,63	399,96	3168,19								

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		28,59	26,80	142,79	881,54	0,37	3,76	0,10	0,10	530,12	263,90	40,56	2,34
267	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>	200	7,92	7,98	36,94	251,24	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Пшено	40/40	4,60	1,32	26,60	136,80	0,17	0,00	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	1,08
	Вода	56/56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,56	0,00
	Молоко	112/112	3,25	3,58	5,26	67,20	0,05	1,46	0,00	0,00	134,40	0,00	0,00	0,11
105	<u>Масло сливочное</u>	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501.1	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Сахар	10/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Кофейный напиток	5/5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120/120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
517	<u>Йогурт</u>	200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	200/200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	ОБЕД		44,13	52,66	147,45	1241,02	0,53	82,91	0,03	2,16	276,86	272,80	75,36	5,86
9	<u>Салат из моркови и яблок</u>	100	0,91	8,17	7,15	107,37	0,05	6,05	0,00	0,06	21,27	3,30	2,70	1,09
	Яблоки	43/30	0,12	0,12	2,94	14,10	0,01	3,00	0,00	0,06	4,80	3,30	2,70	0,66
	Морковь	76/61	0,79	0,06	4,21	21,35	0,04	3,05	0,00	0,00	16,47	0,00	0,00	0,43
	Масло растительное	8/8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
154	<u>Суп крестьянский с крупой</u>	250	8,05	11,80	13,93	194,80	0,10	20,60	0,03	0,38	54,05	113,40	24,48	1,23
	Курица, 1 категории	30/30	5,46	5,52	0,00	71,40	0,02	0,54	0,02	0,15	4,80	49,50	5,40	0,48
	Крупа ячневая	10/10	1,00	0,13	6,54	31,30	0,03	0,00	0,00	0,15	8,00	34,30	5,00	0,18
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Сметана	10/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,01
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	13,50	0,00	0,03	14,40	9,30	4,80	0,18
	Картофель	33,25/25	0,50	0,10	4,08	19,25	0,03	5,00	0,00	0,03	2,50	14,50	5,75	0,23
	Вода	212,5/212,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,56	0,01	2,13	0,00
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
381	<u>Котлеты, биточки, шницели</u>	100	20,01	19,10	18,08	318,39	0,07	0,30	0,00	0,66	61,50	27,50	5,50	0,62
	Сухари	11/11	1,76	0,11	7,70	36,90	0,02	0,00	0,00	0,66	27,50	27,50	5,50	0,22
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Говядина 1 кат, Вырезка, заморож, блоками	90,55/86	16,00	13,76	0,00	187,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	23/23	0,67	0,74	1,08	13,80	0,01	0,30	0,00	0,00	27,60	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	19/19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,00	4,37	0,00	0,00	0,36

195	Рагу из овощей	200	4,58	12,40	23,38	225,96	0,18	47,96	0,00	0,18	84,04	76,60	31,48	1,64
	Капуста белокочанная	70/60	1,08	0,06	2,82	16,80	0,02	27,00	0,00	0,06	28,80	18,60	9,60	0,38
	Картофель	106/84	1,88	0,34	13,69	64,68	0,10	16,80	0,00	0,08	8,40	48,72	19,32	0,76
	Лук репчатый	19/16	0,22	0,03	1,31	6,56	0,01	1,80	0,00	0,03	4,96	9,28	2,24	0,13
	Морковь	60/48	0,62	0,05	3,31	16,80	0,03	2,40	0,00	0,00	12,96	0,00	0,00	0,34
	Масло растительное	8/8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	33/33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сметана	30/30	0,81	3,00	1,17	35,70	0,01	0,15	0,00	0,00	1,49	0,00	0,33	0,00
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК		15,93	19,35	96,93	626,32	1,02	101,27	0,12	2,51	1074,02	628,43	128,08	11,20
564	Булочка домашняя	120	9,65	12,47	75,77	449,92	0,01	0,00	0,00	0,01	7,84	78,53	1,37	0,17
	Пшеничная мука, высшего сорта	78/78	8,42	1,01	54,52	260,52	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	4/4	0,43	0,05	2,79	13,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	18/18	0,23	11,07	0,31	101,88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	14/14	0,00	0,00	13,98	53,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	0,04
	Сахарный песок	4/4	0,00	0,00	3,99	15,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	2/2	0,25	0,05	0,17	2,18	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	8,02	1,02	0,06
	Яйцо	2,4/2,4	0,30	0,28	0,02	3,77	0,00	0,00	0,00	0,01	1,32	4,61	0,29	0,06
	Вода	34/34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,53	0,00	0,34	0,00
515	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
112	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Яблоки	136,8/120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого за день		88,65	98,81	387,17	2748,88								

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		45,48	48,45	134,45	1148,80	0,62	14,60	0,02	0,00	559,84	172,00	26,00	5,62
106	<u>Овощи натуральные (огурцы)</u>	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
	Огурец свежий	105/100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
335	<u>Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста</u>	200	21,46	34,08	32,68	538,30	0,40	1,00	0,00	0,00	43,24	0,00	0,00	3,82
	Пельмени (полуфабрикат) промышленного производства мороженые	200/200	21,40	31,00	32,60	510,00	0,40	1,00	0,00	0,00	41,80	0,00	0,00	3,80
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496.1	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
515	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
517	<u>Йогурт</u>	200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	200/200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Итого за день		45,48	48,45	134,45	1148,80								

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		26,68	18,69	148,25	841,60	0,23	3,84	0,02	0,12	531,26	237,86	55,82	2,28
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	0,08	1,54	0,00	0,12	148,28	46,20	15,98	0,46
	Крупа рисовая	30,8/30,8	2,16	0,31	22,79	102,56	0,03	0,00	0,00	0,12	2,46	46,20	15,40	0,31
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Вода	58/58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,58	0,00
	Молоко	118/118	3,42	3,78	5,55	70,80	0,05	1,53	0,00	0,00	141,60	0,00	0,00	0,12
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	129,38	19,66	13,84	0,82
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,66	12,75	0,66
	Вода	110/110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
517	Йогурт	200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	200/200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	ОБЕД		43,93	45,89	148,29	1186,06	0,66	66,13	0,01	1,51	265,29	499,01	150,87	6,07
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	2,34	15,36	13,99	203,21	0,11	14,34	0,00	0,03	45,21	37,13	13,50	1,10
	Кукуруза, сахарная консервированная	62,4/37,5	0,82	0,15	4,20	21,75	0,01	1,80	0,00	0,00	15,75	15,38	4,88	0,00
	Масло растительное	15/15	0,00	14,98	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь вареная	51/40,88	0,53	0,04	2,94	13,53	0,04	2,04	0,00	0,00	18,80	0,00	0,00	0,57
	Огурец свежий	37,5/30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,18
	Картофель	49,5/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	0,05	7,50	0,00	0,04	3,75	21,75	8,83	0,34
131	Свекольник	250	6,90	7,60	16,92	163,35	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48
	Свекла	80/64	0,96	0,06	5,63	26,88	0,01	6,40	0,00	0,06	23,68	27,52	14,08	0,90
	Томат-пюре	3,25/3,25	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	5/5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	2,5/2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Говядина 1 кат, Вырезка, заморож. блоками	25/25	4,65	4,00	0,00	54,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Сметана	2,5/2,5	0,07	0,25	0,10	2,98	0,00	0,01	0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	13,5/11,25	0,16	0,02	0,92	4,61	0,01	1,13	0,00	0,02	3,49	6,53	1,58	0,09
	Картофель	57,5/43	0,86	0,17	7,01	33,11	0,05	8,60	0,00	0,04	4,30	24,94	9,89	0,39
	Вода	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
337	Рыба, запеченная в омлете	120	19,64	13,42	7,08	238,19	0,16	0,74	0,01	0,31	56,64	253,44	58,08	0,97
	Минтай	117,36/105,6	16,79	0,95	0,00	76,03	0,12	0,53	0,01	0,32	42,24	253,44	58,08	0,85
	Мука пшеничная	6/6	0,62	0,06	4,14	20,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
	Мука пшеничная	3,12/3,12	0,32	0,03	2,15	10,42	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04

	Яйцо	31,2/31,2	3,96	3,59	0,22	48,98	0,02	0,00	0,00	0,19	17,16	59,90	3,74	0,78
	Масло растительное	8,4/8,4	0,00	8,39	0,00	75,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	12/12	0,35	0,38	0,56	7,20	0,01	0,15	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,01
429	<u>Картофельное пюре</u>	200	4,34	7,16	28,94	198,30	0,22	34,00	0,00	0,16	55,40	97,44	38,64	1,56
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Картофель	226/168	3,36	0,67	27,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Молоко	30/30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
435	<u>Соус молочный к блюдам (1-й вариант)</u>	30	1,03	1,16	2,45	24,71	0,02	0,40	0,00	0,00	36,09	0,00	0,00	0,05
	Масло сливочное	0,3/0,3	0,00	0,18	0,01	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Молоко	30/30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
	ПОЛДНИК		14,68	21,77	104,36	561,76	1,00	94,14	0,06	2,43	883,63	899,45	298,36	12,54
584	<u>Кекс "Творожный"</u>	100	10,68	20,57	42,16	285,32	0,01	0,17	0,03	0,00	57,08	106,58	7,67	0,19
	Пшеничная мука, высшего сорта	38,67/38,67	4,18	3,50	27,03	129,16	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пудра рафинированная	1,33/1,33	0,00	0,00	1,33	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7/7	0,09	8,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
	Творог	34,67/33,33	5,57	7,00	0,67	51,76	0,01	0,17	0,03	0,00	54,66	73,33	7,67	0,13
	Сода	0,07/0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	6,67/6,67	0,85	1,77	0,05	10,47	0,01	0,00	0,00	0,04	3,67	12,81	0,80	0,17
518	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)</u>	200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Сок яблочный	200/200	1,00	0,20	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
112	<u>Фрукты свежие (бананы)</u>	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		85,29	86,35	400,90	2589,42								

День: День 8
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		41,32	27,27	141,59	986,78	0,24	1,28	0,16	0,65	462,73	534,68	69,45	3,04
319	Пудинг творожный запеченный	250	29,20	23,42	56,02	571,78	0,18	0,95	0,15	0,65	349,33	475,78	60,00	1,88
	Крупа манная	18,32/18,32	1,89	0,18	12,94	61,02	0,03	0,00	0,00	0,28	3,67	15,58	3,30	0,18
	Сухари	6,18/6,18	0,99	0,06	4,32	20,72	0,01	0,00	0,00	0,37	15,44	15,44	3,09	0,12
	Изюм	25,68/25	0,72	0,15	16,50	66,03	0,05	0,00	0,00	0,00	20,00	32,25	10,50	0,75
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,10	4,61	0,13	42,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2,18	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	18,32/18,32	0,00	0,00	18,29	69,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,06
	Творог	190/187,5	23,81	16,88	3,75	291,19	0,08	0,94	0,15	0,00	307,50	412,50	43,13	0,75
	Ванилин	0,02/0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	13,32/13,32	1,69	1,53	0,09	20,92	0,01	0,00	0,00	0,08	7,33	25,58	1,60	0,33
517.1	Йогурт	65	2,60	0,98	9,30	58,50	0,02	0,33	0,01	0,00	72,80	55,90	8,45	0,07
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	65/65	2,60	0,98	9,30	58,50	0,02	0,33	0,01	0,00	72,80	55,90	8,45	0,07
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493.1	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Сахар	15/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1/1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
	ОБЕД		48,66	37,73	169,25	1208,07	0,61	87,10	0,03	2,08	119,89	459,82	117,60	7,69
68	Салат сельдь с картофелем	150	7,68	16,05	17,61	245,73	0,14	21,60	0,00	0,11	10,80	62,64	24,84	0,98
	Масло растительное	15/15	0,00	14,96	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сельдь	66/31,5	5,51	0,63	0,00	27,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Картофель	142,56/108	2,16	0,43	17,60	83,16	0,13	21,60	0,00	0,11	10,80	62,64	24,84	0,97
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	11,17	9,30	21,93	216,30	0,28	15,43	0,03	0,23	50,05	93,38	23,35	2,58
	Курица, 1 категории	30/30	5,46	5,52	0,00	71,40	0,02	0,54	0,02	0,15	4,80	49,50	5,40	0,48
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Горох шлифованный	20,25/20	4,10	0,40	9,90	59,60	0,16	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,36
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	0,08	12,50	0,00	0,06	6,25	36,25	14,38	0,56
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	0,00	0,88	0,00	0,00	1,43	1,83	0,55	0,02
	Вода	162,5/162,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,31	0,01	1,63	0,00
370	Плов из отварной говядины	230	19,99	11,09	48,78	375,36	0,12	2,07	0,00	0,71	23,44	239,27	48,97	2,90
	Крупа рисовая	62,56/62,56	4,38	0,63	46,29	208,32	0,05	0,00	0,00	0,25	5,01	93,84	31,28	0,63
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	78,43/74,52	15,05	4,77	0,00	103,14	0,05	0,00	0,00	0,45	6,71	140,10	16,39	2,01
	Масло сливочное	9,2/9,2	0,12	5,66	0,16	52,07	0,00	0,00	0,00	0,00	2,67	0,00	0,00	0,03

	Морковь	28,52/23	0,30	0,02	1,59	8,05	0,01	1,15	0,00	0,00	6,21	0,00	0,00	0,16
	Лук репчатый	11,04/9,2	0,13	0,02	0,75	3,77	0,01	0,92	0,00	0,02	2,85	5,34	1,29	0,07
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
505	<u>Кисель из свежих ягод</u>	200	0,24	0,10	21,42	86,18	0,00	48,00	0,00	0,16	19,60	12,54	9,24	0,36
	Смородина черная	25/24	0,24	0,10	1,75	10,56	0,01	48,00	0,00	0,17	8,64	7,92	7,44	0,31
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Крахмал картофельный	6/6	0,01	0,00	4,69	18,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
	полдник		4,28	3,78	114,46	516,40	0,96	108,37	0,18	3,67	657,81	1043,70	207,86	15,27
588	<u>Вафли</u>	100	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	100/100	2,80	3,30	77,30	354,00	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
518	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)</u>	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
112	<u>Фрукты свежие (яблоки)</u>	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Яблоки	136,8/120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого за день		94,26	68,78	425,30	2711,25								

День: День 9
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		33,10	24,63	136,13	853,08	0,33	4,40	0,12	0,56	742,42	471,02	90,32	2,54
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,28	8,76	29,66	226,46	0,18	1,54	0,00	0,50	161,82	101,02	40,32	1,26
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Овсяные хлопья "Геркулес"	30,8/30,8	3,79	1,91	19,03	108,42	0,14	0,00	0,00	0,49	16,02	101,02	39,73	1,11
	Вода	58/58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,58	0,00
	Молоко	118/118	3,42	3,78	5,55	70,80	0,05	1,53	0,00	0,00	141,60	0,00	0,00	0,12
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
	Сыр "Голландский"	20/20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
502	Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501.1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Сахар	10/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Кофейный напиток	5/5	0,70	0,72	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120/120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
517	Йогурт	200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	200/200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	ОБЕД		52,96	59,31	147,00	1334,94	0,49	76,20	0,07	1,55	267,28	335,94	112,50	7,06
55	Салат из свеклы с сыром	150	4,62	17,90	11,46	225,11	0,03	12,90	0,05	0,15	152,15	110,88	32,97	1,86
	Свекла	172,5/126	1,89	0,13	11,09	52,92	0,03	12,60	0,00	0,13	46,62	54,18	27,72	1,76
	Сыр "Голландский"	10,5/10,5	2,73	2,78	0,37	37,34	0,00	0,28	0,04	0,03	105,53	56,70	5,25	0,09
	Масло растительное	15/15	0,00	14,98	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
153	Суп с рыбными консервами	250	8,73	11,22	17,05	204,55	0,10	17,35	0,03	0,13	28,20	54,38	22,95	2,10
	Крупа рисовая	5/5	0,35	0,05	3,70	16,65	0,00	0,00	0,00	0,02	0,40	7,50	2,50	0,05
	Укроп	1,8/1,75	0,04	0,01	0,11	0,70	0,00	1,75	0,01	0,03	3,90	1,63	1,23	0,03
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Морковь	20/16	0,21	0,02	1,10	5,60	0,01	0,80	0,00	0,00	4,32	0,00	0,00	0,11
	Лук репчатый	9,5/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,05
	Картофель	93,25/70	1,40	0,28	11,41	53,90	0,08	14,00	0,00	0,07	7,00	40,60	16,10	0,63
	Вода	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
	Консервы натуральные	40/40	6,55	8,56	0,00	103,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20
377	Картофельная запеканка с мясом	230	29,03	29,00	33,58	510,78	0,23	37,95	0,00	0,39	30,94	118,68	45,38	1,82
	Сухари	3,45/3,45	0,55	0,03	2,42	11,57	0,01	0,00	0,00	0,21	8,63	8,63	1,73	0,07
	Масло сливочное	11,5/11,5	0,15	7,07	0,20	65,09	0,00	0,00	0,00	0,00	3,34	0,00	0,00	0,03
	Говядина 1 кат, Вырезка, заморож. блоками	135,59/128,8	23,96	20,61	0,00	280,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Картофель	253/189,75	3,80	0,76	30,93	146,11	0,23	37,95	0,01	0,19	18,98	110,06	43,64	1,71
	Яйцо	4,6/4,6	0,58	0,53	0,03	7,22	0,00	0,00	0,00	0,03	2,53	8,83	0,55	0,12

108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	ПОЛДНИК		12,35	9,35	135,15	667,90	0,91	100,73	0,19	2,92	1051,90	931,18	289,97	11,02
567	Булочка российская	120	9,25	8,35	73,75	402,10	0,01	0,13	0,00	0,01	17,20	68,22	1,25	0,18
	Пшеничная мука, высшего сорта	68/68	7,34	0,88	47,53	227,13	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	2/2	0,22	0,03	1,40	6,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	4/4	0,00	0,00	3,99	15,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	2/2	0,25	0,05	0,17	2,18	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	8,02	1,02	0,06
	Ванилин	0,04/0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,27	0,00	0,00	0,00	0,02	2,20	7,67	0,48	0,10
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,27	0,00	0,00	0,00	0,02	2,20	7,67	0,48	0,10
	Вода	23/23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,23	0,00
	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6,00	0,00	0,13	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,01
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
112	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		98,41	93,29	418,28	2855,92								

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		44,90	43,51	111,36	1000,06	0,14	1,90	0,02	0,00	349,69	175,00	27,00	1,39
245	<u>Кукуруза консервированная</u>	50	1,30	0,90	2,35	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кукуруза, сахарная консервированная	83,5/50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,00	0,00	21,00	20,50	6,50	0,00
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00
301	<u>Омлет натуральный</u>	180	16,16	19,22	4,14	254,66	0,04	0,90	0,00	0,00	85,09	0,00	0,00	0,09
	Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	0,00	0,00	0,00	0,00	2,01	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	110,77/110,77	14,07	12,74	0,78	173,91	0,08	0,00	0,00	0,67	60,93	212,68	13,29	2,77
	Молоко	69,23/69,23	2,01	2,22	3,25	41,54	0,03	0,90	0,00	0,00	83,07	0,00	0,00	0,07
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u>	80	9,92	15,52	0,00	186,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сосиски	80/80	9,92	15,52	0,00	186,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493.1	<u>Чай с сахаром, вареньем, медом</u>	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Сахар	15/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1/1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
517	<u>Йогурт</u>	200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	200/200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	ОБЕД		72,73	61,81	139,74	1402,84	0,66	177,88	0,22	2,11	178,52	625,31	238,20	12,32
16	<u>Салат из редиса с огурцами и яйцом</u>	100	2,39	9,46	2,62	104,93	0,01	15,95	0,00	0,00	27,25	0,00	0,00	0,70
	Редис красный обрезной	54,8/51	0,61	0,05	1,73	9,69	0,01	12,75	0,00	0,00	19,89	0,00	0,00	0,51
	Огурец свежий	40/32	0,26	0,03	0,80	4,48	0,01	3,20	0,00	0,00	7,36	0,00	0,00	0,19
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18,84	0,01	0,00	0,00	0,07	6,60	23,04	1,44	0,30
	Масло растительное	8/8	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
142.1	<u>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом</u>	250	6,45	9,20	8,92	145,02	0,08	30,13	0,00	0,10	42,48	38,70	18,30	0,75
	Томат-пюре	2,5/2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Говядина 1 кат, Вырезка, заморож. блоками	25/25	4,65	4,00	0,00	54,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,90	0,05	2,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Картофель	40/30	0,60	0,12	4,89	23,10	0,04	6,00	0,00	0,03	3,00	17,40	6,90	0,27
	Вода	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
479	<u>Сметана</u>	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02

405	Курица в соусе томатном	180	43,47	30,91	4,37	469,89	0,23	1,75	0,07	0,02	50,49	283,73	41,54	4,21
	Куриный окорочок	208,44/198	42,17	21,78	0,20	365,51	0,20	0,00	0,08	0,00	31,68	277,20	39,60	3,96
	Томат-пюре	13,95/13,95	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	13,5/13,5	0,18	8,30	0,23	76,41	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	0,00	0,00	0,04
	Морковь	13,95/11,25	0,15	0,01	0,78	3,94	0,01	0,56	0,00	0,00	3,04	0,00	0,00	0,08
	Сметана	7,51/7,51	0,20	0,75	0,29	8,93	0,00	0,04	0,00	0,00	6,76	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2,84/2,84	0,29	0,03	1,96	9,50	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Лук репчатый	13,95/11,25	0,16	0,02	0,92	4,61	0,01	1,13	0,00	0,02	3,49	6,53	1,58	0,09
	Вода	36/36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	0,00	0,36	0,00
	Бульон куриный	32,99/32,99	0,33	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00	0,00	0,02
	Гречневая крупа	82,8/82,8	6,78	2,48	45,62	249,23	0,36	0,00	0,00	0,00	16,56	0,00	0,00	5,55
	Вода	122,4/122,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,51	0,00	1,22	0,00
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	130,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,80	0,01	130,00	0,09	0,34	5,60	1,60	1,60	0,26
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	230/230	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,01	2,30	0,00
	полдник		15,45	18,87	85,17	569,92	0,90	182,36	0,24	2,12	776,04	878,84	266,57	14,07
564	Булочка домашняя	120	9,65	12,47	75,77	449,92	0,01	0,00	0,00	0,01	7,84	78,53	1,37	0,17
	Пшеничная мука, высшего сорта	78/78	8,42	1,01	54,52	260,52	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	4/4	0,43	0,05	2,79	13,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	18/18	0,23	11,07	0,31	101,88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	14/14	0,00	0,00	13,98	53,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	0,04
	Сахарный песок	4/4	0,00	0,00	3,99	15,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Дрожжи прессованные	2/2	0,25	0,05	0,17	2,18	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	8,02	1,02	0,06
	Яйцо	2,4/2,4	0,30	0,28	0,02	3,77	0,00	0,00	0,00	0,01	1,32	4,61	0,29	0,06
	Вода	34/34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,53	0,00	0,34	0,00
515	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Итого за день		133,08	124,19	336,27	2972,82								

День: День 11
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		25,49	27,24	113,13	785,08	0,19	4,06	0,14	0,42	572,92	166,58	35,20	2,70
165	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	5,84	5,92	19,50	155,46	0,08	1,82	0,00	0,24	174,36	13,92	3,16	0,40
	Макароны из муки в/с	16/16	1,76	0,21	11,28	54,08	0,03	0,00	0,00	0,24	3,04	13,92	2,56	0,26
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	1,6/1,6	0,00	0,00	1,60	6,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,01
	Вода	60/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	0,00	0,60	0,00
	Молоко	140/140	4,06	4,48	6,58	84,00	0,06	1,82	0,00	0,00	168,00	0,00	0,00	0,14
105	<u>Масло сливочное</u>	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
100	<u>Сыр сычужный твердый порциями</u>	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
	Сыр "Толландский"	20/20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
497	<u>Какао с молоком (2-й вариант)</u>	200	4,98	4,90	31,58	187,20	0,06	1,68	0,00	0,02	166,76	32,76	22,04	1,30
	Сахарный песок	25/25	0,00	0,00	24,95	94,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,08
	Какао-порошок	5/5	1,22	0,75	0,51	14,45	0,01	0,00	0,00	0,02	6,40	32,75	21,25	1,10
	Вода	80/80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	0,80	0,00
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78,00	0,05	1,69	0,00	0,00	156,00	0,00	0,00	0,13
38	ОБЕД		46,75	27,74	156,56	1054,95	0,68	107,65	0,04	1,80	217,61	493,71	133,60	6,96
	<u>Салат "Степной"</u>	150	5,07	6,42	19,26	154,23	0,15	5,40	0,00	0,06	41,61	15,99	3,89	2,00
	Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,66	0,34	0,10	0,01
	Кислота лимонная	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	1,2/1,2	0,00	0,00	1,20	4,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Огурцы соленые	46,5/24	0,19	0,02	0,41	3,12	0,01	1,20	0,00	0,00	5,52	0,00	0,00	0,14
	Горошек зеленый консервированный	22,5/15	3,45	0,18	8,00	45,40	0,12	0,00	0,00	0,00	17,25	0,00	0,00	1,41
	Картофель молодой	42/33	0,66	0,13	5,38	25,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	37,5/30	0,39	0,03	2,07	10,50	0,02	1,50	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	0,21
	Лук репчатый	30/27	0,38	0,05	2,21	11,07	0,01	2,70	0,00	0,05	8,37	15,66	3,78	0,22
	Масло растительное	6/6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода питьевая	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00
156	<u>Суп-лапша домашняя</u>	250	8,25	11,35	13,93	190,75	0,03	1,55	0,03	0,18	19,85	70,58	9,28	0,58
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Курица, 1 категории	30/30	5,46	5,52	0,00	71,40	0,02	0,54	0,02	0,15	4,80	49,50	5,40	0,48
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,23	0,07	0,01
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	0,00	0,00	0,00	0,03	2,75	9,60	0,60	0,13
	Вода	3,5/3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,04	0,00

	Вода	237,5/237,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,69	0,01	2,38	0,00
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
345	Котлеты или биточки рыбные	120	18,50	3,94	11,89	152,78	0,16	0,70	0,01	0,29	64,50	230,40	52,80	1,22
	Минтай	108,68/96	15,26	0,86	0,00	69,12	0,11	0,48	0,01	0,29	38,40	230,40	52,80	0,77
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,01
	Яйцо	7,2/7,2	0,91	0,83	0,05	11,30	0,01	0,00	0,00	0,04	3,96	13,82	0,86	0,18
	Молоко	16,8/16,8	0,49	0,54	0,79	10,08	0,01	0,22	0,00	0,00	20,16	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	22,8/22,8	1,80	0,23	11,01	48,70	0,05	0,00	0,00	0,00	5,24	0,00	0,00	0,43
173	Картофель отварной	200	4,02	3,56	32,36	177,94	0,24	39,60	0,00	0,20	21,10	114,84	45,54	1,80
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Картофель	264/198	3,96	0,79	32,27	152,46	0,24	39,60	0,01	0,20	19,80	114,84	45,54	1,78
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,03	1,16	2,45	24,71	0,02	0,40	0,00	0,00	36,09	0,00	0,00	0,05
	Масло сливочное	0,3/0,3	0,00	0,18	0,01	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Молоко	30/30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	80/80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
496	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
511	Компот из свежих ягод	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
	Смородина черная	32/30	0,30	0,12	2,19	13,20	0,01	60,00	0,01	0,21	10,80	9,90	9,30	0,39
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	58,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
	ПОЛДНИК		14,68	21,57	109,56	587,32	1,00	139,88	0,21	3,02	903,61	812,87	260,47	11,45
584	Кекс "Творожный"	100	10,68	20,57	42,16	285,32	0,01	0,17	0,03	0,00	57,08	106,58	7,67	0,19
	Пшеничная мука, высшего сорта	38,67/38,67	4,18	3,50	27,03	129,16	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пудра рафинадная	1,33/1,33	0,00	0,00	1,33	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7/7	0,09	8,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
	Творог	34,67/33,33	5,57	7,00	0,67	51,76	0,01	0,17	0,03	0,00	54,66	73,33	7,67	0,13
	Сода	0,07/0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	6,67/6,67	0,85	1,77	0,05	10,47	0,01	0,00	0,00	0,04	3,67	12,81	0,80	0,17
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200/200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,43	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
112	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Банан	286/200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за день		86,92	76,55	379,25	2427,35								

День: День 12
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		44,97	40,73	150,00	1133,00	0,36	8,60	0,05	0,10	553,40	205,56	41,32	3,11
244	<u>Горошек зеленый консервированный</u>	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,03	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
	Горошек зеленый. Консервы	77/50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,03	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
291	<u>Макаронные изделия отварные</u>	200	7,80	6,96	47,48	283,50	0,12	0,00	0,00	0,00	49,80	2,56	4,82	1,56
	Соль поваренная пищевая	3,4/3,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	2,55	0,75	0,10
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Макаронные изделия	68/68	7,68	1,43	47,33	232,56	0,12	0,00	0,00	0,00	16,32	0,00	0,00	1,43
	Вода	408/408	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,36	0,01	4,08	0,01
395.1	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u>	100	12,40	19,40	0,00	233,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сосиски	100/100	12,40	19,40	0,00	233,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
502	<u>Батоны нарезные из пшеничной муки 1-го сорта</u>	80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,05	0,00	0,00	0,00	29,60	0,00	0,00	0,80
	Батон нарезной из пшеничной муки 1-го сорта	80/80	5,92	2,32	41,12	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496.1	<u>Хлеб ржано-пшеничный формовой простой</u>	50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный формовой простой	50/50	3,50	0,55	20,15	96,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
515	<u>Молоко кипяченое</u>	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Молоко	200/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
517	<u>Йогурт</u>	200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Йогурт плодово-ягодный, 2,5% жирности	200/200	8,00	5,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	Итого за день		44,97	40,73	150,00	1133,00	0,36	8,60	0,05	0,10	553,40	205,56	41,32	3,11

Химический состав за период (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	376,13	438,11	1592,38	11282,10	3,44	57,43	1,17	3,57	8715,54	3660,61	580,38	34,39
2	ОБЕД	473,47	497,89	1544,45	12652,04	6,09	871,71	7,17	31,32	2132,19	4371,58	1282,54	76,72
3	ПОЛДНИК	145,88	134,60	1088,01	5884,29	1,20	203,54	0,09	6,57	1350,11	1188,21	591,28	28,68
	Итого	995,48	1070,60	4224,83	29818,42	10,73	1132,68	8,43	41,46	10197,83	9220,40	2454,20	139,79

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	31,34	36,51	132,70	940,18	0,29	4,79	0,10	0,30	559,63	305,05	48,37	2,87
2	ОБЕД	39,46	41,49	128,70	1054,34	0,51	72,64	0,60	2,61	177,68	364,30	106,88	6,39
3	ПОЛДНИК	12,16	11,22	90,67	490,36	0,10	16,96	0,01	0,55	112,51	99,02	49,27	2,39
	Итого	82,96	89,22	352,07	2484,87	0,89	94,39	0,70	3,46	849,82	768,37	204,52	11,65