

Основное (Перспективное) меню

МАОУ СОШ №8 г. Холмска

на 2021 – 2022 учебный год

/утверждено приказом МАОУ СОШ № 8 от 31.08.2021г. № 419/1

1													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет		500	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	1	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 1 день													
№ 181	Каша молочная манная	160	4,52	2,6	15,77	168,75		0,88		98,75		15,23	0,36
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ 380	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,96	1,99	20,92	113,4	-	0,38	0,04	128,78	-	12,88	0,08
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	490	23,25	17,63	60,47	563,10	0,09	1,47	151,04	277,53	130,01	225,41	65,99
Завтрак 2 день													
№223	Запеканка из творога	180	20,05	13,66	63,21	456,3	0,08	2,37	83,48	183,85		35,49	1,22
№ 334	Соус сладкий	40	0,19	0,08	25,65	105,48	0	2,04	0	8,88	0,08	4,48	0,24
№386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
№378	Чай с молоком сахаром	200	1,52	1,35	15,9	52		1,33		126,6		15,4	0,41
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	35,19	-	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	770	26,56	17,64	150,46	845,73	0,19	42,26	93,48	473,43	156,88	92,27	6,03
Завтрак 3 день													
№ 204	Макароны с сыром	180	12,69	4,03	31,98	313,50	0,00	0,21	0,00	276,75		19,05	1,16
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,20	37,50	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,60	16,30							
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,13	0,22	9,45	46,21	0,02	0,00	0,00	4,62	21,31	5,03	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	16,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	ИТОГО:	545	18,13	6,28	93,39	530,65	0,34	5,21	25,00	307,50	63,64	45,98	4,64
						#####							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал/ккалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак 4 день													
№ 210	Омлет с маслом	160	13,88	24,83	2,63	289,5		0,26		103,08		16,13	2,63
№ 377	Чай сахаром с лимоном	200	0,22	4,06	13,33	52,58	-	4,06	-	15,16	-	-	0,58
№ПР481	Хлеб ржаной	50	2,7875	0,55	23,4375	114,6625	0,05	0	0	11,475	52,8625	12,475	1,55
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	35,19	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	555	20,3775	31,6	74,4975	610,2125	0,102	39,5135	9	152,845	95,8925	45,105	8,12
Завтрак 5 день													
№ 173	Каша молочная пшённая с маслом	158	6,48	8,3	33,24	234	0,11	0,72	41,1	110,08	166	33,25	1,76
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	22,85	125,3	0,06	0	2	9,3	35	13,1	0,65
№ 384	Какао из консервов << Какао со сгущённым молоком и сахаром>>	200	3,28	3	20,64	122,6	0,04	0,52	12	7,38		1,62	
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	508	21,28	22,71	100,51	659,85	0,29	1,24	155,10	160,26	330,80	65,27	4,96
Завтрак 6 день													
№174	Каша молочная рисовая вязкая	158	4,50	8,14	32,21	220,50	0,00	0,72	0,00	98,00	0,00	27,35	0,54
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,6	16,3							
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	438	15,32	16,58	72,31	454,75	0,06	0,93	51,00	126,00	53,21	219,85	65,09

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал/100 г	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 7 день													
№ 204	Макароны с сыром	180	12,69	4,03	31,98	313,5	0	0,21	0	276,75		19,05	1,16
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ 377	Чай сахаром с лимоном	200	0,22	4,06	13,33	52,58	-	4,06	-	15,16	-	-	0,58
№338	Фрукты	100	0,4	0,2	10,8	47	0	13	0,01	0,3	16	2,2	9
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	545	17,52	10,27	90,81	565,53	0,05	17,27	9,01	303,94	69,23	33,75	12,52
Завтрак 8 день													
№223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	205	20,5	13,66	63,21	456,3	0,0765	2,367	83,475	183,85	0,79	35,487	1,215
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№378	Чай с молоком, сахаром	200	1,52	1,35	15,9	52		1,33		126,6		15,4	0,41
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	520	31,31	21,59	114,09	723,75	0,16	3,70	192,48	344,18	130,82	68,19	4,41
Завтрак 9 день													
№ 181	Каша молочная манная	160	4,52	2,6	15,77	168,75		0,88		98,75		15,23	0,36
№ 384	Какао из консервов << Какао со сгущённым молоком и сахаром>>	200	3,28	3	20,64	122,6	0,04	0,52	12	7,38		1,62	
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№338	Банан свежий	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	6	21	31,5	0,45
	ИТОГО:	525	13,14	7,96	86,86	514,68	0,12	8,90	21,00	123,86	74,23	60,85	2,59

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 10 день													
№ 173	Каша молочная кукурузная с маслом	158	6,48	8,3	33,24	234	0,11	0,72	41,1	110,08	166	33,25	1,76
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№378	Чай с молоком сахаром	200	1,52	1,35	15,90	52,00		1,33		126,60		15,40	0,41
	ИТОГО:	453	16,86	15,98	74,48	456,64	0,44	2,05	150,10	265,81	269,13	63,35	3,73
Завтрак 11 день													
№ 210	Омлет с маслом	160	13,88	24,83	2,63	289,5		0,26		103,08		16,13	2,63
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ 380	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,96	1,99	20,92	113,4	-	0,38	0,04	128,78	-	12,88	0,08
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	440	27,53	35,26	47,05	620,85	0,06	0,85	51,04	259,86	53,21	221,51	67,26
Завтрак 12 день													
№ 173	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,8	146,77	221,3	44,33	2,34
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,6	16,3							
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,13	0,22	9,45	46,21	0,02	0,00	0,00	4,62	21,31	5,03	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	16	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	565	13,44	13,31	105,73	529,15	0,48	5,95	79,80	177,52	284,94	71,26	5,82

1													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет		500	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 1 день													
№ 181	Каша молочная манная	160	4,52	2,6	15,77	168,75		0,88		98,75		15,23	0,36
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ 380	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,96	1,99	20,92	113,4	-	0,38	0,04	128,78	-	12,88	0,08
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	490	23,25	17,63	60,47	563,10	0,09	1,47	151,04	277,53	130,01	225,41	65,99
Обед													
		700											
№70	Овощи натуральные солёные	80	0,56	0,10	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	13,60	20,80	11,20	0,37
№ 208	Рассольник ленинградский	200	8,4	7,2	16	216	-	0,66	0,02	248,16	70,7	0,96	-
№291	Плов с мясом птицы	225	12,67	7,4	27,34	302	0,13	6	18,4	46,4	5,12	53,95	172,09
№389	Сок фруктовый натуральный	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	20,00	36,00	14,00	0,60
№ПР481	Хлеб ржаной	50	2,79	0,55	23,44	114,66	0,05	0,00	0,00	11,48	52,86	12,48	1,55
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,60	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
№338	Фрукты (апельсин)	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	36,43	24,64	13,93	0,32
	ИТОГО:	915	31,12	16,06	124,90	907,84	0,87	78,87	18,42	389,87	262,32	126,32	175,59
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1405	54,37	33,69	185,37	1470,94	0,96	80,34	169,46	667,40	392,33	351,73	241,58
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал/100 г	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет		500	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 2 день													
№223	Запеканка из творога	180	20,05	13,66	63,21	456,3	0,08	2,37	83,48	183,85		35,49	1,22
№ 334	Соус сладкий	40	0,19	0,08	25,65	105,48	0	2,04	0	8,88	0,08	4,48	0,24
№386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
№378	Чай с молоком сахаром	200	1,52	1,35	15,9	52		1,33		126,6		15,4	0,41
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	35,19	-	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	770	26,56	17,64	150,46	845,73	0,19	42,26	93,48	473,43	156,88	92,27	6,03
Обед		700											
№71	Перец сладкий (порционная нарезка)	80	0,376	0,0024	4,32	86,4	0	0	0	0	0	0	0
№108	Суп картофельный с клецками	200	2,88	3,68	15,04	115,4	4,6	16,84	0,088		26,72		20,28
№293	Птица (окорочки)жареные	100	22,16	2,32	0,08	322,00	0,06	1,28	91,80	21,83	219,40	23,42	1,80
№ 171	Гречка отварная	160	8,39	9,04	37,76	265,26	0,20		37,89	22,21	199,28	118,33	3,98
№ 349	Компот из с/ф	200	0,662	0,09	1,05	132,8	0,016	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,6	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	830	40,89	16,06	100,07	1131,11	5,51	18,85	129,78	97,22	552,84	186,51	28,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	67,45	33,70	250,53	1976,84	5,70	61,11	223,26	570,65	709,72	278,78	34,38
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 3 день												
№ 204	Макароны с сыром	180	12,69	4,03	31,98	313,50	0,00	0,21	0,00	276,75		19,05	1,16
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,20	37,50	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,60	16,30							
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,13	0,22	9,45	46,21	0,02	0,00	0,00	4,62	21,31	5,03	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	16,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	ИТОГО:	545	18,13	6,28	93,39	530,65	0,34	5,21	25,00	307,50	63,64	45,98	4,64
	Обед									25,6			0,33
Таб.№ 32 стр.655	Помидор свежий (порционная нарезка)	80	0,88	0,16	3,04	9,6	0,048	14	0	11,2	20,8	16	0,72
Кулинарный совет	Суп «Сахалинский» со сметаной	210	4,6	3,36	5,44	115,2	-	7,38		26,52		-	-
№289	Рагу из птицы	250	17,14	16,09	21,71	299,89	0,1	16,14	19,71	51,88	6,23	54,39	2,63
№348	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,01	0,60	0,50	0,00	60,00	0,00	2,50
№ПР481	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,70	32,29	163,43	0,70	0,00	0,00	16,08	60,81	23,07	0,77
	ИТОГО:	560	28,92	20,36	90,11	702,92	0,85	38,12	20,21	105,68	147,84	93,46	6,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1105	47,05	26,64	183,50	1233,57	1,19	43,33	45,21	413,18	211,48	139,43	11,26
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 4 день												
№ 210	Омлет с маслом	160	13,88	24,83	2,63	289,5		0,26		103,08		16,13	2,63
№ 377	Чай сахаром с лимоном	200	0,22	4,06	13,33	52,58	-	4,06	-	15,16	-	-	0,58
№ПР481	Хлеб ржаной	50	2,7875	0,55	23,4375	114,6625	0,05	0	0	11,475	52,8625	12,475	1,55
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	35,19	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	555	20,3775	31,6	74,4975	610,2125	0,102	39,5135	9	152,845	95,8925	45,105	8,12
	Обед												
№70-75	Овощи свежие (огурец)	80	0,56	0,08	1,52	9,6	0,032	3,92	0	13,6	41,6	11,2	0,4
№ 177	Свекольник со сметаной	210	9,6	6,32	16,8	240,8		7,43		9,5		-	-
№245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	-	0,37	0,092	33,58	98,03	19,81	1,98
№ 747	Рис отварной	150	15,68	16	6,8	224,4		0,336	0,0624	56,24	0	0	
№437	Напиток из клюквы замороженной	200	0,1	0	18,2	74,8	0	1,2	0	9			0,1
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,39	45,93	0,02	0,00	0,00	4,60	21,18	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
№338	Фрукты	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	36,43	24,64	13,93	0,32
	ИТОГО:	920	45,82	35,74	94,81	954,97	0,16	77,55	0,15	176,75	249,05	64,94	5,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1475	66,20	67,34	169,31	1565,19	0,26	117,06	9,15	329,59	344,94	110,04	13,40
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 5 день													
№ 173	Каша молочная пшённая с маслом	158	6,48	8,3	33,24	234	0,11	0,72	41,1	110,08	166	33,25	1,76
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	22,85	125,3	0,06	0	2	9,3	35	13,1	0,65
№ 384	Какао из консервов << Какао со сгущённым молоком и сахаром>>	200	3,28	3	20,64	122,6	0,04	0,52	12	7,38		1,62	
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	508	21,28	22,71	100,51	659,85	0,29	1,24	155,10	160,26	330,80	65,27	4,96
Обед													
№67	Винегрет овощной	80	6,968	28,808	24,248	54	0,024	3,592	0	16,64	0,192	8,648	0,368
№223	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	4,88	24,80	136,00	14,66	-	-		5,19		-
№269	Биточки, котлеты мясные	130	8,8	15,7	8,3	203,8	0,1	0	27,5	7,73		19,96	1,63
№759	Картофельное пюре	150	3,42	2,83	19,40	138,33	1,39	4,50	39,78	45,90	92,34	32,04	1,03
№ 948	Кисель п/я из концентрата	200	0,40	-	34,10	153,00	-	18,37	-	-	-	-	-
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	ИТОГО:	850	28,01	53,15	152,67	894,38	16,26	26,46	67,28	90,97	181,72	87,95	4,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1358	49,29	75,86	253,18	1554,23	16,55	27,70	222,38	251,23	512,52	153,22	9,57
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 6 день												
№174	Каша молочная рисовая вязкая	158	4,50	8,14	32,21	220,50	0,00	0,72	0,00	98,00	0,00	27,35	0,54
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,6	16,3							
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	438	15,32	16,58	72,31	454,75	0,06	0,93	51,00	126,00	53,21	219,85	65,09
	Обед												
№ 435	Кукуруза консервированная п/пр	80	0,40	0,68	9,60	17,84	0,05	5,19	0,00	9,51	0,00	11,34	0,46
№98	Суп крестьянский с крупой	200	1,49	11,34	4,87	61,00	0,00	9,88	0,00	28,70	0,00	0,00	0,46
№ 236	Рулет из рыбы	110	3,78	5,29	7,62	174,48		2,1		75,72			1,26
№ 171	Гречка отварная	160	8,39	9,04	37,76	265,26	0,20		37,89	22,21	199,28	118,33	3,98
№437	Напиток из смородины замороженной	200	0,1	0	18,2	74,8	0	1,2	0	9			0,1
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:	820	19,00	27,08	110,63	755,87	0,32	18,37	37,89	161,24	265,88	150,37	7,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1258	34,32	43,66	182,94	1210,62	0,38	19,30	88,89	287,24	319,09	370,22	72,72
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал/100 г	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 7 день												
№ 204	Макароны с сыром	180	12,69	4,03	31,98	313,5	0	0,21	0	276,75		19,05	1,16
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ 377	Чай сахаром с лимоном	200	0,22	4,06	13,33	52,58	-	4,06	-	15,16	-	-	0,58
№338	Фрукты	100	0,4	0,2	10,8	47	0	13	0,01	0,3	16	2,2	9
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	545	17,52	10,27	90,81	565,53	0,05	17,27	9,01	303,94	69,23	33,75	12,52
	Обед												
№70	Овощи натуральные солёные	80	0,56	0,096	1,52	9,6	0,032	3,92	0	13,6	20,8	11,2	0,368
№155	Суп картофельный с горохом	200	4,39	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	23,36	54,06	21,82	0,9
№251	Поджарка мясная	100	12,49	35,57	3,29	381,54		1,70		27,88		202,52	3,63
№ 442	Макароны отварные	150	5,58	7,47	23,83	179,58					9,92	0	
№389	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	0,022	4	-	20	36	14	0,6
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:	800	28,86	46,14	95,38	912,61	0,21	16,22	0,00	100,94	187,38	270,24	6,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1345	46,38	56,41	186,19	1478,14	0,27	33,49	9,01	404,88	256,61	303,99	19,39
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 8 день													
№223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	205	20,5	13,66	63,21	456,3	0,0765	2,367	83,475	183,85	0,79	35,487	1,215
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№378	Чай с молоком, сахаром	200	1,52	1,35	15,9	52		1,33		126,6		15,4	0,41
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	520	31,31	21,59	114,09	723,75	0,16	3,70	192,48	344,18	130,82	68,19	4,41
Обед													
№655	Помидор свежий (порционная нарезка)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	0,048	14	0	11,2	20,8	16	0,72
Таб.№ 32 стр.654	Щи со сметаной	210	1,41	3,96	6,32	71,8	-	12,62	0	23,5	39,2	16,27	2,4
	Азу	200	13,41	11,78	28,26	225,74	-	18,38	0,09	20	72,9	-	2,4
№373	Напиток из брусники замороженной	200	0,16	0,16	37,3	154,5	0,02	6		6			
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:	760	20,70	16,79	107,50	632,13	0,14	51,00	0,09	76,80	199,50	52,97	6,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280	52,01	38,38	221,59	1355,88	0,30	54,70	192,57	420,98	330,32	121,16	11,30
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 10 день													
№ 173	Каша молочная кукурузная с маслом	158	6,48	8,3	33,24	234	0,11	0,72	41,1	110,08	166	33,25	1,76
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№378	Чай с молоком сахаром	200	1,52	1,35	15,90	52,00		1,33		126,60		15,40	0,41
	ИТОГО:	453	16,86	15,98	74,48	456,64	0,44	2,05	150,10	265,81	269,13	63,35	3,73
	Обед	700											
№54	Салат из свеклы с яблоком	80	1,32	4,864	5,832	58,32	0,04	5,488	0	22,664	0,264	14,712	1,048
№110	Суп картофельный с пельменями	250	5,784	4,104	17,84	144,6	0,096	7,64	5,704	29,48	1,744	29,76	1,12
№ 506	Рыба припущенная с овощами.	100\1	8,04	14,6	5,76	210,36	3,98				19,14		22,44
№ 747	Рис отварной	150	15,68	16	6,8	224,4		0,336	0,0624	56,24	0	0	
№389	Сок фруктовый натуральный	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	20,00	36,00	14,00	0,60
№ПР481	Хлеб ржаной	50	2,79	0,55	23,44	114,66	0,05	0,00	0,00	11,48	52,86	12,48	1,55
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,60	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
№338	Фрукты (апельсин)	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	36,43	24,64	13,93	0,32
	ИТОГО:	890	40,31	40,93	116,27	1017,92	4,83	81,75	5,77	190,09	186,85	104,68	27,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1343	57,17	56,91	190,75	1474,56	5,27	83,81	155,87	455,90	455,98	168,03	31,47
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 11 день													
№ 210	Омлет с маслом	160	13,88	24,83	2,63	289,5		0,26		103,08		16,13	2,63
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ 380	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,96	1,99	20,92	113,4	-	0,38	0,04	128,78	-	12,88	0,08
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	440	27,53	35,26	47,05	620,85	0,06	0,85	51,04	259,86	53,21	221,51	67,26
Обед													

№71	Перец сладкий (порционная нарезка)	80	0,376	0,0024	4,32	86,4	0	0	0	0	0	0	0
№224	Суп с фрикадельками мясными	240	9,74	7,09	12,61	163,24	0,09	10,59	8	32,37	0	36,56	1,78
№633	Печень тушёная в соусе	150	15,60	11,23	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№246	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
№373	Напиток из ягоды замороженной (вишня)	200	0,16	0,16	37,3	154,5	0,02	6		6			
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:	740	36,24	23,73	116,78	920,08	0,44	22,20	5790,00	92,57	343,09	95,85	9,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1180	63,77	58,99	163,83	1540,93	0,50	23,05	5841,04	352,43	396,30	317,36	76,51
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: с 7 до 11 лет			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 12 день												
№ 173	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,8	146,77	221,3	44,33	2,34
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,6	16,3							
№ПР481	Хлеб ржаной	20	1,13	0,22	9,45	46,21	0,02	0,00	0,00	4,62	21,31	5,03	0,62
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	16	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	565	13,44	13,31	105,73	529,15	0,48	5,95	79,80	177,52	284,94	71,26	5,82
	Обед												
№ 196	Зеленый горошек консервированный	80	1,76	1,48	43,6	247,2	0,048	4,65	-	11,89	0	-	0,41
№102	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,20	13,22	118,60	0,07	4,66	0,06	34,14		28,46	1,64
№ 672	Оладьи из печени	100	21,11	16,06	3,85	251,58				28,88	436,58	23,58	24,68
№342	Капуста тушёная	150	6	11	27,1	194		0,1		48,70			
№373	Напиток из ягоды замороженной	200	0,16	0,16	37,3	154,5	0,02	6		6			
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:	800	38,27	33,63	157,65	1128,37	0,20	15,41	0,06	145,71	503,18	72,74	28,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1365	51,71	46,94	263,38	1657,52	0,69	21,36	79,86	323,23	788,12	144,00	33,92
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал/100 г	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше		550	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	11	9	10	13	14	15	16
	Завтрак 1 день												
№ 181	Каша молочная манная	210	6,03	3,47	21,02	225		1,17		131,67		20,3	0,48
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ 380	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,96	1,99	20,92	113,4	-	0,38	0,04	128,78	-	12,88	0,08
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	550	25,32	18,61	70,42	642,34	0,1	1,76	151,04	312,75	140,61	232,98	66,42
	Завтрак 2 день	550											
№223	Запеканка из творога	200	22,8	15,8	70,23	507	0,085	2,63	92,75	204,28		39,43	1,35
№ 334	Соус сладкий	40	40	0,19	0,08	25,65	105,48	0	2,04	0	8,88	0,08	4,48
№386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
№378	Чай с молоком сахаром	200	1,52	1,35	15,9	52		1,33		126,6		15,4	0,41
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,6	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	35,19	-	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	830	72,74	20,27	150,23	910,9	106,255	40,48	104,79	494,18	196,68	106,61	10,44
	Завтрак 3 день												
№ 204	Макароны с сыром	216	15,23	17,91	38,38	376,20		0,25		332,10		22,86	1,39
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,20	37,50	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,60	16,30							
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
№338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	16,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	ИТОГО:	621	23,59	20,57	118,30	686,25	0,11	5,25	25,00	372,03	100,23	62,16	5,51

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	4	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 4 день													
№ 210	Омлет с маслом	210	18,58	12,31	3,51	386		0,34		137,44		21,51	3,51
№ 386	Кисломолочный продукт (варенец п/пр	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
№ 377	Чай сахаром с лимоном	200	0,22	4,06	13,33	52,58	-	4,06	-	15,16	-	-	0,58
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,2	137,94	0,06	0	0	13,8	63,6	15	1,86
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,60	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,20	37,50	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	35,19	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	845	30,31	21,06	106,16	871,30	0,72	40,92	19,00	323,03	219,83	80,71	9,45
Завтрак 5 день													
№ 173	Каша молочная пшённая с маслом	220	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	146,77	221,3	44,33	2,34
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	22,85	125,3	0,06	0	2	9,3	35	13,1	0,65
№ 384	Какао из консервов << Какао со сгущённым молоком и сахаром>>	200	3,28	3	20,64	122,6	0,04	0,52	12	7,38		1,62	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	ИТОГО:	610	27,06	25,85	129,91	832,15	0,36	1,48	168,80	206,15	417,10	91,15	5,58
Завтрак 6 день													
№174	Каша молочная рисовая вязкая	210	6,00	10,85	42,95	294,00		0,96		130,67		36,46	0,60
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,60	16,30							
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	ИТОГО:	530	20,44	19,67	101,37	622,55	0,10	1,17	51,00	167,87	84,21	243,76	65,19

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалолории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше													
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 7 день													
№ 204	Макароны с сыром	216	15,23	17,91	38,38	376,2		0,25		332,1		22,86	1,39
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ 377	Чай сахаром с лимоном	200	0,22	4,06	13,33	52,58	-	4,06	-	15,16	-	-	0,58
№338	Фрукты	100	0,4	0,2	10,8	47	0	13	0,01	0,3	16	2,2	9
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
ИТОГО:		621	23,68	24,53	115,53	722,53	0,09	17,31	9,01	368,49	100,23	52,36	12,79

Завтрак 8 день													
№223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	225	22,28	15,18	70,23	503,00	0,09	2,63	92,75	204,28	0,88	39,43	1,35
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№386	Кисломолочный продукт (ряженка пр\пр)	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
№378	Чай с молоком сахаром	200	1,52	1,35	15,9	52		1,33		126,6		15,4	0,41
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
ИТОГО:		780	38,31	25,09	151,83	934,75	0,25	5,29	211,75	500,41	254,71	102,33	4,99

Завтрак 9 день													
№ 181	Каша молочная манная	210	6,03	3,47	21,02	225		1,17		131,67		20,3	0,48
№ 384	Какао из консервов << Какао со сгущённым молоком и сахаром>>	200	3,28	3	20,64	122,6	0,04	0,52	12	7,38		1,62	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№338	Банан свежий	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	6	21	31,5	0,45
ИТОГО:		615	18,27	9,21	110,43	665,23	0,162	9,1935	21	165,98	105,23	80,72	2,75

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше		550	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	11	9	10	13	14	15	16
Завтрак 10 день													
№ 173	Каша молочная кукурузная с маслом	220	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	146,77	221,3	44,33	2,34
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№378	Чай с молоком сахаром	200	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	63,6	15	1,86
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,6	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	ИТОГО:	545	23,23	18,35	113,16	690,72	0,84	0,96	163,80	196,60	414,13	83,93	6,09
Завтрак 11 день													
№ 210	Омлет с маслом	210	18,58	33,1	3,51	386		0,34		137,44		21,51	3,51
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ 380	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,96	1,99	20,92	113,4	-	0,38	0,04	128,78	-	12,88	0,08
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	ИТОГО:	530	35,85	43,91	66,25	811,65	0,10	0,93	51,04	303,42	84,21	241,69	68,18
Завтрак 12 день													
№ 173	Каша молочная геркулесовая	250	10	13,825	55,4	390	0,175	1,1875	68,5	183,4625	276,625	55,4125	2,925
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,6	16,3							
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№338	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	16	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	655	18,36	16,49	135,32	700,05	0,29	6,19	93,50	223,39	376,86	94,71	7,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше		550	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	11	9	10	13	14	15	16
	Завтрак 1 день												
№ 181	Каша молочная манная	210	6,03	3,47	21,02	225		1,17		131,67		20,3	0,48
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ 380	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,96	1,99	20,92	113,4	-	0,38	0,04	128,78	-	12,88	0,08
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	550	25,32	18,61	70,42	642,34	0,1	1,76	151,04	312,75	140,61	232,98	66,42
	Обед	750											
№70	Овощи натуральные солёные	100	0,7	0,12	1,9	12	0,04	4,9	0	17	26	14	0,46
№ 208	Рассольник ленинградский	250	10,5	9	20	270	-	0,83	0,074	31,52	71,204	1,7	-
№291	Плов из птицы	250	21,12	12,33	45,57	378,33	0,17	7,5	23	58,02	6,4	67,45	2,35
№389	Сок фруктовый натуральный	200	1	-	20,2	84,8	0,022	4	-	20	36	14	0,6
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,6	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,2	137,94	0,06	0	0	13,8	63,6	15	1,86
№338	Фрукты (апельсин)	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,64	13,93	0,32
	ИТОГО:	1020	42,38	22,92	152,27	1063,85	0,932	81,52	23,07	190,57	280,044	145,88	6,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1570	67,7	41,53	222,69	1706,19	1,032	83,28	174,114	503,32	420,654	378,86	72,67
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал/100 г	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 2 день	550											
№223	Запеканка из творога	200	22,8	15,8	70,23	507	0,085	2,63	92,75	204,28		39,43	1,35
№ 334	Соус сладкий	40	40	0,19	0,08	25,65	105,48	0	2,04	0	8,88	0,08	4,48
№386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
№378	Чай с молоком сахаром	200	1,52	1,35	15,9	52		1,33		126,6		15,4	0,41
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,6	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	35,19	-	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	830	72,74	20,27	150,23	910,9	106,255	40,48	104,79	494,18	196,68	106,61	10,44
	Обед	750											
№71	Перец сладкий (порционная нарезка)	100	0,47	0,003	5,4	108							
№108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,25	5,75	21,05	0,11		33,4		25,35
№293	Птица (окорочки)жареные	100	22,16	2,32	0,08	322,00	0,06	1,28	91,80	21,83	219,40	23,42	1,80
№ 171	Гречка отварная	190	9,96	10,74	44,84	315	0,24	-	45	26,38	236,64	140,52	4,73
№ 349	Компот из с/ф	200	0,662	0,09	1,05	132,8	0,016	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,6	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,2	137,94	0,06	0	0	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	960	44,952	19,013	126,09	1300,27	6,726	23,06	136,91	108,29	628,68	216,2	35,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1790	118	39	276	2211	113	64	242	602	825	323	46
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 3 день												
№ 204	Макароны с сыром	216	15,23	17,91	38,38	376,20		0,25		332,10		22,86	1,39
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,20	37,50	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,60	16,30							
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
№338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	16,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	ИТОГО:	621	23,59	20,57	118,30	686,25	0,11	5,25	25,00	372,03	100,23	62,16	5,51
	Обед												
Таб.№ 32 стр.655	Помидор свежий (порционная нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	12	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
Кулинарный совет	Суп «Сахалинский» со сметаной	260	5,8	4,2	6,8	144	-	9,23		33,15		-	-
№289	Рагу из птицы	250	17,14	16,09	21,71	299,89	0,1	16,14	19,71	51,88	6,23	54,39	2,63
№348	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,01	0,60	0,50	0,00	60,00	0,00	2,50
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,6	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	650	31,24	21,466	101,76	779,94	0,795	43,47	20,21	119,73	176,23	101,69	7,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1271	54,83	42,04	220,06	1466,19	0,91	48,72	45,21	491,76	276,46	163,85	13,13
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	4	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 4 день													
№ 210	Омлет с маслом	210	18,58	12,31	3,51	386		0,34		137,44		21,51	3,51
№ 386	Кисломолочный продукт (варенец п/пр	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
№ 377	Чай сахаром с лимоном	200	0,22	4,06	13,33	52,58	-	4,06	-	15,16	-	-	0,58
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	28,2	137,94	0,06	0	0	13,8	63,6	15	1,86
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,60	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,20	37,50	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	35,19	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	845	30,31	21,06	106,16	871,30	0,72	40,92	19,00	323,03	219,83	80,71	9,45
Обед													
№70-75	Овощи свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	52	14	0,5
№ 177	Свекольник со сметаной	260	12	7,9	21	301		9,29		29,82		-	-
№245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	-	0,37	0,092	33,58	98,03	19,81	1,98
№ 747	Рис отварной	180	4,38	6,96	44,02	251,6	-	-	0,035	1,64	0,8	19,61	0,64
№437	Напиток из клюквы замороженной	200	0,1	0	18,2	74,8	0	1,2	0	9			0,1
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,345	0,66	28,125	137,595	0,06	0	0	13,77	63,435	14,97	1,86
№338	Фрукты	100	0,4	0,2	10,8	47	0	13	0,01	0,3	16	2,2	9
	ИТОГО:	1060	40,11	28,67	155,55	1145,28	0,16	28,76	0,14	118,91	282,47	90,39	14,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1905	70,42	49,73	261,71	2016,58	0,88	69,68	19,14	441,94	502,30	171,10	24,19
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал/100 г	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 5 день													
№ 173	Каша молочная пшённая с маслом	220	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	146,77	221,3	44,33	2,34
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	22,85	125,3	0,06	0	2	9,3	35	13,1	0,65
№ 384	Какао из консервов << Какао со сгущённым молоком и сахаром>>	200	3,28	3	20,64	122,6	0,04	0,52	12	7,38		1,62	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	ИТОГО:	610	27,06	25,85	129,91	832,15	0,36	1,48	168,80	206,15	417,10	91,15	5,58
Обед													
№67	Винегрет овощной	100	8,71	36,01	30,31	67,5	0,03	4,49	0	20,8	0,24	10,81	0,46
№223	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	6,1	31	170	18,32	-	-		6,49		-
№269	Биточки, котлеты мясные	100	8,8	15,7	8,3	203,8	0,1	0	27,5	7,73		19,96	1,63
№269	Картофельное пюре	180	4,1	3,4	23,3	166	1,54	5	44,2	51	102,6	35,6	1,14
№ 948	Кисель п/я из концентрата	200	0,4	-	34,1	153	-	18,37	-	-	-	-	-
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,35	0,66	28,13	137,60	0,06	0,00	0,00	13,77	63,44	14,97	1,86
	ИТОГО:	950	32,595	62,47	182,855	1038,175	20,11	27,86	71,7	107,1	224,965	101,14	5,75
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1560	59,66	88,32	312,77	1870,33	20,47	29,34	240,50	313,25	642,07	192,29	11,33
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 6 день												
№174	Каша молочная рисовая вязкая	210	6,00	10,85	42,95	294,00		0,96		130,67		36,46	0,60
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,60	16,30							
№15	Сыр порциями	30	7,89	7,89		103	0,01	0,21	51	16,5	0,21	180	63
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	ИТОГО:	530	20,44	19,67	101,37	622,55	0,10	1,17	51,00	167,87	84,21	243,76	65,19
	Обед												
№ 435	Кукуруза консервированная п\пр	100	0,60	0,85	12,00	22,30	0,06	6,49		11,89		14,18	0,58
№98	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,90	15,96	76,25		7,90		34,85			0,96
№ 236	Рулет из рыбы	110	3,78	5,29	7,62	174,48		2,10		75,72			1,26
№ 171	Гречка отварная	190	9,96	10,74	44,84	315	0,24	-	45	26,38	236,64	140,52	4,73
№437	Напиток из смородины замороженной	200	0,10	0,00	18,20	74,80	0,00	1,20	0,00	9,00			0,10
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,35	0,66	28,13	137,60	0,06	0,00	0,00	13,77	63,44	14,97	1,86
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	ИТОГО:	970	24,02	23,04	154,47	940,71	0,42	17,69	45,00	185,41	352,28	189,47	10,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	44,46	42,71	255,84	1563,26	0,52	18,86	96,00	353,28	436,49	433,23	75,34
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 7 день												
№ 204	Макароны с сыром	216	15,23	17,91	38,38	376,2		0,25		332,1		22,86	1,39
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ 377	Чай сахаром с лимоном	200	0,22	4,06	13,33	52,58	-	4,06	-	15,16	-	-	0,58
№338	Фрукты	100	0,4	0,2	10,8	47	0	13	0,01	0,3	16	2,2	9
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	ИТОГО:	621	23,68	24,53	115,53	722,53	0,09	17,31	9,01	368,49	100,23	52,36	12,79

	Обед												
№70	Овощи натуральные солёные	100	0,7	0,12	1,9	12	0,04	4,9	0	17	26	14	0,46
№155	Суп картофельный с горохом	250	6,8625	3,55	21,8125	147,8125	0,1375	10,3125	0	36,5625	84,475	34,1	1,4125
№251	Поджарка мясная	100	12,49	35,57	3,29	381,54		1,70		27,88		202,52	3,63
№ 442	Макароны отварные	180	6,7	8,96	28,6	215,5	-	-	-	11,9		-	-
№389	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	0,022	4	-	20	36	14	0,6
№ 442	Макароны отварные	180	6,7	8,96	28,6	215,5	-	-	-	-	11,9		-
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,345	0,66	28,125	137,595	0,06	0	0	13,77	63,435	14,97	1,86
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	ИТОГО:	1130	42,54	58,42	160,25	1335,03	0,32	20,91	0,00	140,91	274,01	299,39	8,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1751	66,22	82,95	275,78	2057,56	0,41	38,23	9,01	509,40	374,24	351,75	21,41
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 8 день													
№223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	225	22,28	15,18	70,23	503,00	0,09	2,63	92,75	204,28	0,88	39,43	1,35
№ 209	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
№386	Кисломолочный продукт (ряженка пр\пр)	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
№378	Чай с молоком сахаром	200	1,52	1,35	15,9	52		1,33		126,6		15,4	0,41
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	ИТОГО:	780	38,31	25,09	151,83	934,75	0,25	5,29	211,75	500,41	254,71	102,33	4,99

Обед													
№655	Помидор свежий (порционная нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5		14	26	20	0,9
Таб.№ 32 стр.654	Щи со сметаной	260	1,77	4,95	7,9	89,75	-	15,78	0	47,33	49	20,34	0,78
	Азу	250	16,77	14,72	35,33	282,3	-	24,45	0,09	31,26	72,9	-	3,2
№373	Напиток из брусники замороженной	200	0,16	0,16	37,3	154,5	0,02	6		6			
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,345	0,66	28,125	137,595	0,06	0	0	13,77	63,435	14,97	1,86
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	ИТОГО:	930	27,89	21,29	140,18	826,43	0,20	63,73	0,09	126,16	263,54	75,11	7,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	66,20	46,38	292,01	1761,18	0,45	69,02	211,84	626,57	518,24	177,44	12,39
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
Завтрак 9 день													
№ 181	Каша молочная манная	210	6,03	3,47	21,02	225		1,17		131,67		20,3	0,48
№ 384	Какао из консервов << Какао со сгущённым молоком и сахаром>>	200	3,28	3	20,64	122,6	0,04	0,52	12	7,38		1,62	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№338	Банан свежий	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	6	21	31,5	0,45
	ИТОГО:	615	18,27	9,21	110,43	665,23	0,162	9,1935	21	165,98	105,23	80,72	2,75
Обед													

№655	Помидор свежий (порционная нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5		14	26	20	0,9
№ 219	Суп с крупой (гречневой)	250	10,5	9	20	148,25	5,82	0,08	0,081	0,9	42,68		35,58
	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	22,16	2,32	0,08	322	0,06	1,28	91,8	21,83	219,4	23,42	1,8
№175	Рагу из овощей	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№373	Напиток из ягоды замороженной	200	0,16	0,16	37,3	154,5	0,02	6		6			
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,345	0,66	28,125	137,595	0,06	0	0	13,77	63,435	14,97	1,86
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	ИТОГО:	770	45,215	19,22	139,235	1091,295	6,26	47,75	123,631	70,3	425,395	166,73	73,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1385	63,49	28,43	249,67	1756,53	6,42	56,94	144,63	236,28	530,63	247,45	75,81
						0,00							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, килокалории	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория: 11 лет и старше			4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	10	8	9	12	13	14	15
	Завтрак 12 день												
№ 173	Каша молочная геркулесовая	250	10	13,825	55,4	390	0,175	1,1875	68,5	183,4625	276,625	55,4125	2,925
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,002	0,0035	9	0,23	0,23	0	0,23
№ 376	Чай с сахаром	200	0,13		16,6	16,3							
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,03	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,72	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
№338	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	16	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	655	18,36	16,49	135,32	700,05	0,29	6,19	93,50	223,39	376,86	94,71	7,05
	Обед												
№ 196	Зеленый горошек консервированный	100	2,2	1,85	54,5	309	0,06	5,82	-	11,89	0	-	0,41
№102	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,081	5,82	0,08	42,68		35,58	2,05
№ 672	Оладьи из печени	100	21,11	16,06	3,85	251,58				28,88	436,58	23,58	24,68
№342	Капуста тушёная	180	7,1	12,21	30,08	215,34		0,112		54,544			
№373	Напиток из ягоды замороженной	200	0,16	0,16	37,3	154,5	0,02	6		6			
№ПР481	Хлеб ржаной	60	3,35	0,66	28,13	137,60	0,06	0	0	13,77	63,435	14,97	1,86
№ПР481	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	ИТОГО:	950	44,15	36,81	198,12	1356,55	0,28	17,75	0,08	171,56	552,22	93,93	29,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1605	62,51	53,30	333,44	2056,60	0,57	23,94	93,58	394,96	929,07	188,64	36,71