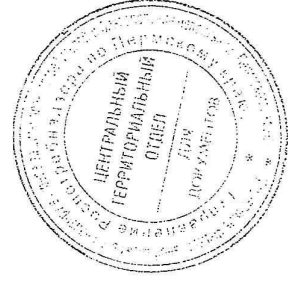
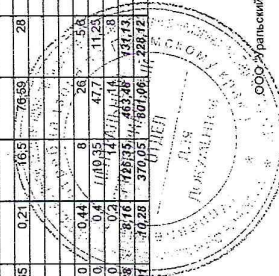


Меню-раскладка для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период года

№	Наименование блюда	Видовое блюдо	Наименование продукта	Вес в рамках брутто		Блины	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				граммах	в %												
255	1 ледяной - ПН Запорож	180	Масло сливочное Крупа ячневая Вода	9 40 49	9 40 49	5,4	10,26	32,04	242,1	0,11	0,61	53,87	0,68	135,04	200,96	31,43	0,81
108	Хлеб пшеничный	10	Мука пшеничная высшего сорта 2,5 %	9	9	0,75	0,08	4,93	21,44	0,01	0	0	0,11	2	6,5	7,4	0,11
95	Бутерброды с джемом или повидлом (1 % вариант)	15 15 27	Хлеб пшеничный формовой Повидло абрикосовое Масло сливочное	15 15 4	15 15 4	1,28	2,04	24,69	129,386	0,02	0,13	151	0,2	7,62	13,25	3,96	0,52
112	Плоды свежие	100	Яблоки	100	100	1,05	0,35	21	91,35	0,03	7	0	0,28	5,6	19,6	29,4	0,42
496	Какао с молоком	200	Какао порошок Вода	3 100	3 100	3,58	2,91	18,7	115,2963	0,04	0,52	20,14	0,11	121,38	102,56	25,51	0,78
	Итого		Сахар, Сахар-песок	15 15	15 15	12,05	16,44	107,36	607,57	0,21	8,27	89,01	1,28	271,64	350,89	91,7	2,64
72	Салат картофельный	80	Лук репчатый Масло растительное Соль поваренная	16 0,2 0,2	16 0,2 0,2	1,47	4,28	10,72	87,30496	0,07	10,67	0	1,85	10,93	42,83	14,95	0,62
131	Свекольник	200	Картофель Масло сливочное Вода Соль поваренная Морковь Лук репчатый Сахар, Сахар-песок Томатная паста Соль поваренная Сметана 15,0 % Говядина (мясо колотое) Вода	92 46 160 10 10 11 2 2 2 77 16 16 31	92 46 160 10 10 11 2 2 2 77 16 16 31	1,68	2,95	9,62	71,78915	0,05	7,55	16	0,19	34,66	55,11	24,74	1,26
479	Сметана	7	Сметана	7	7	0,17	1	0,38	11,1601	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01
388	Тертлет из говядины в молочном соусе	80	Говядина (мясо колотое) Лук репчатый Масло сливочное Соль поваренная Мука пшеничная высшего сорта Сахар, Сахар-песок Молоко пастеризованное 2,5 % Молоко сливочное Хлеб пшеничный формовой Масло сливочное Соль поваренная	77 16 16 0,7 0,7 0,3 34 11 51 0,4 40 40 45	77 16 16 0,7 0,7 0,3 34 11 51 0,4 40 40 45	12,15	10,77	9,95	183,316	0,06	1,51	25,73	0,47	54,06	154,74	21,79	1,91
281	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные изделия отварные	150	150	5,4	0,68	29,86	147,1197	0,06	0	34,32	0,83	8,43	43,89	8,32	1,01
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3	0,32	19,72	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	Хлеб ржано-пшеничный	45	45	2,52	0,5	22,23	103,455	0,05	0	0	0,4	10,35	47,7	11,25	1,14
509	Компот из яблок с лимон	200	Сахар, Сахар-песок Яблоки Лимон Вода	15 56 16 180	15 56 16 180	0,32	0,21	26,1	103,5463	0,02	4,28	0	0,13	13,67	7,89	5,865	1,18
	Итого			26,71	26,71	27,59	603,45	0,35	24,03	82,7	4,34	145,96	382,31	93,11	7,82		
	Итого день			38,76	38,76	37,14	1405,02	0,56	32,3	171,71	5,62	417,6	731,19	164,81	10,46		

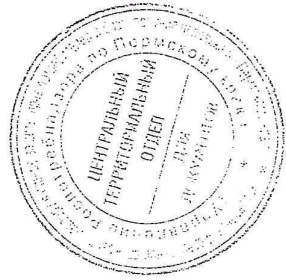


№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продукта	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 медведь - ВТ																	
264	Запеканка	180	Крупа пшеничная "Полтавская"	36	36												
			Соль калийная	0,4	0,4												
			Вода	61	61												
			Сахар. Сахар-песок	4	4												
			Масло сливочное	4	4												
189	Морковь, тушенная с черносливом	80	Морковь	83	86												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	8	8												
			Сахар. Сахар-песок	4	4												
			Слив. сушеная (фруктовая)	14	14												
			Соль калийная	0,2	0,2												
			Молоко	0,4	0,4												
541	Ватрушка с творожком, овощами, фруктами, сладким сыром (6Ф)	50	Ябло. крупное	2	2												
			Масло растительное	0,2	0,2												
			Мука пшеничная выс.	26	26												
			Дрожжи прессованные	0,8	0,8												
			Сахар. Сахар-песок	1	1												
			Тесто	33	39												
			Вода	10	10												
607	Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) (1-й вариант)	20	Масло сливочное	1	1												
			Ябло. крупное	0	0												
			Ванилин	0	0												
			Мука пшеничная выс	0,8	0,8												
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Творог "Крестьянский" 5,0%	16	16												
			Масло сливочное	0,8	0,8												
109	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовый	30	30												
485	Чай с молоком	200	Чай высокогорный, черный, белый	2	2												
			Вода	50	50												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	53	50												
Итого																	
Сред																	
50	Салат из свежих овощей	80	Масло растительное	4	4												
			Свекла	97	77												
			Соль калийная	0,2	0,2												
			Соль калийная	2	2												
			Картофель	107	77												
149	Суп картофельный с фрикадельками	200	Вода	140	140												
			Пондана 1 категория (бюджет и наружный кус)	43	33												
			Ябло. крупное	3	3												
			Масса готовых фрикаделек	28	28												
			Морковь	11	11												
			Лук репчатый	3	3												
			Лук репчатый перье	2	2												
			Масло сливочное	2	2												
			Масса готовой рыбы	105	73												
343	Рыба тушенная в томате с овощами	120	Свекла	60	60												
			Вода	22	22												
			Морковь	27	21												
			Лук репчатый	12	10												
			Томатное пюре	12	12												
			Масло растительное	6	6												
			Петрушка корень	4	3												
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Пондана	0	0												
			Коричневый лист	0	0												
			Соль калийная	0,8	0,8												
			Соль калийная	108	108												
			Картофель	182	182												
173	Картофель отварной	150	Масса картофеля отварного	7	7												
			Хлеб пшеничный	40	40												
			Хлеб пшеничный (крупно-пшеничный)	45	45												
518	Сок апельсиновый	200	Сок апельсиновый	200	200												
Итого																	
Сред																	

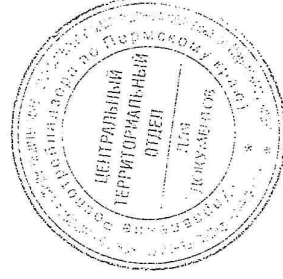


ООО "Уральский региональный центр питания"

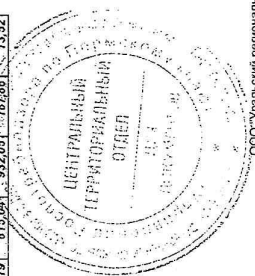
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование ингредиентов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Капоровый показатель	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
301	Т надыла - СР Омлет натуральный	200	Яйцо куриное Молоко пастеризованное 2,5 % Масло сливочное Соль поваренная	142 77 15	124 77 15	17,36	28,03	7,82	334,92/398	0,11	393,46	0,9	163,75	310,94	25,63	3,2			
108	Хлеб пшеничный	30	Мука пшеничная высший сорт Соль поваренная	0,5 30	0,5 30	2,25	0,24	14,79	70,32	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
112	Хлеб пшеничный (разнозерный)	100	Мука пшеничная высший сорт Мука пшеничная 1 сорт Мука пшеничная 2 сорт Мука пшеничная 3 сорт Мука пшеничная 4 сорт Мука пшеничная 5 сорт Мука пшеничная 6 сорт Мука пшеничная 7 сорт Мука пшеничная 8 сорт Мука пшеничная 9 сорт Мука пшеничная 10 сорт Мука пшеничная 11 сорт Мука пшеничная 12 сорт Мука пшеничная 13 сорт Мука пшеничная 14 сорт Мука пшеничная 15 сорт Мука пшеничная 16 сорт Мука пшеничная 17 сорт Мука пшеничная 18 сорт Мука пшеничная 19 сорт Мука пшеничная 20 сорт Мука пшеничная 21 сорт Мука пшеничная 22 сорт Мука пшеничная 23 сорт Мука пшеничная 24 сорт Мука пшеничная 25 сорт Мука пшеничная 26 сорт Мука пшеничная 27 сорт Мука пшеничная 28 сорт Мука пшеничная 29 сорт Мука пшеничная 30 сорт Мука пшеничная 31 сорт Мука пшеничная 32 сорт Мука пшеничная 33 сорт Мука пшеничная 34 сорт Мука пшеничная 35 сорт Мука пшеничная 36 сорт Мука пшеничная 37 сорт Мука пшеничная 38 сорт Мука пшеничная 39 сорт Мука пшеничная 40 сорт Мука пшеничная 41 сорт Мука пшеничная 42 сорт Мука пшеничная 43 сорт Мука пшеничная 44 сорт Мука пшеничная 45 сорт Мука пшеничная 46 сорт Мука пшеничная 47 сорт Мука пшеничная 48 сорт Мука пшеничная 49 сорт Мука пшеничная 50 сорт Мука пшеничная 51 сорт Мука пшеничная 52 сорт Мука пшеничная 53 сорт Мука пшеничная 54 сорт Мука пшеничная 55 сорт Мука пшеничная 56 сорт Мука пшеничная 57 сорт Мука пшеничная 58 сорт Мука пшеничная 59 сорт Мука пшеничная 60 сорт Мука пшеничная 61 сорт Мука пшеничная 62 сорт Мука пшеничная 63 сорт Мука пшеничная 64 сорт Мука пшеничная 65 сорт Мука пшеничная 66 сорт Мука пшеничная 67 сорт Мука пшеничная 68 сорт Мука пшеничная 69 сорт Мука пшеничная 70 сорт Мука пшеничная 71 сорт Мука пшеничная 72 сорт Мука пшеничная 73 сорт Мука пшеничная 74 сорт Мука пшеничная 75 сорт Мука пшеничная 76 сорт Мука пшеничная 77 сорт Мука пшеничная 78 сорт Мука пшеничная 79 сорт Мука пшеничная 80 сорт Мука пшеничная 81 сорт Мука пшеничная 82 сорт Мука пшеничная 83 сорт Мука пшеничная 84 сорт Мука пшеничная 85 сорт Мука пшеничная 86 сорт Мука пшеничная 87 сорт Мука пшеничная 88 сорт Мука пшеничная 89 сорт Мука пшеничная 90 сорт Мука пшеничная 91 сорт Мука пшеничная 92 сорт Мука пшеничная 93 сорт Мука пшеничная 94 сорт Мука пшеничная 95 сорт Мука пшеничная 96 сорт Мука пшеничная 97 сорт Мука пшеничная 98 сорт Мука пшеничная 99 сорт Мука пшеничная 100 сорт	100	100	3,48	4,42	0	38,98	0,07	131,83	74,93	5,26	0,15	0	1,2	1,5	0	0,01
109	Хлеб пшеничный (разнозерный)	5	Мука пшеничная высший сорт Мука пшеничная 1 сорт Мука пшеничная 2 сорт Мука пшеничная 3 сорт Мука пшеничная 4 сорт Мука пшеничная 5 сорт Мука пшеничная 6 сорт Мука пшеничная 7 сорт Мука пшеничная 8 сорт Мука пшеничная 9 сорт Мука пшеничная 10 сорт Мука пшеничная 11 сорт Мука пшеничная 12 сорт Мука пшеничная 13 сорт Мука пшеничная 14 сорт Мука пшеничная 15 сорт Мука пшеничная 16 сорт Мука пшеничная 17 сорт Мука пшеничная 18 сорт Мука пшеничная 19 сорт Мука пшеничная 20 сорт Мука пшеничная 21 сорт Мука пшеничная 22 сорт Мука пшеничная 23 сорт Мука пшеничная 24 сорт Мука пшеничная 25 сорт Мука пшеничная 26 сорт Мука пшеничная 27 сорт Мука пшеничная 28 сорт Мука пшеничная 29 сорт Мука пшеничная 30 сорт Мука пшеничная 31 сорт Мука пшеничная 32 сорт Мука пшеничная 33 сорт Мука пшеничная 34 сорт Мука пшеничная 35 сорт Мука пшеничная 36 сорт Мука пшеничная 37 сорт Мука пшеничная 38 сорт Мука пшеничная 39 сорт Мука пшеничная 40 сорт Мука пшеничная 41 сорт Мука пшеничная 42 сорт Мука пшеничная 43 сорт Мука пшеничная 44 сорт Мука пшеничная 45 сорт Мука пшеничная 46 сорт Мука пшеничная 47 сорт Мука пшеничная 48 сорт Мука пшеничная 49 сорт Мука пшеничная 50 сорт Мука пшеничная 51 сорт Мука пшеничная 52 сорт Мука пшеничная 53 сорт Мука пшеничная 54 сорт Мука пшеничная 55 сорт Мука пшеничная 56 сорт Мука пшеничная 57 сорт Мука пшеничная 58 сорт Мука пшеничная 59 сорт Мука пшеничная 60 сорт Мука пшеничная 61 сорт Мука пшеничная 62 сорт Мука пшеничная 63 сорт Мука пшеничная 64 сорт Мука пшеничная 65 сорт Мука пшеничная 66 сорт Мука пшеничная 67 сорт Мука пшеничная 68 сорт Мука пшеничная 69 сорт Мука пшеничная 70 сорт Мука пшеничная 71 сорт Мука пшеничная 72 сорт Мука пшеничная 73 сорт Мука пшеничная 74 сорт Мука пшеничная 75 сорт Мука пшеничная 76 сорт Мука пшеничная 77 сорт Мука пшеничная 78 сорт Мука пшеничная 79 сорт Мука пшеничная 80 сорт Мука пшеничная 81 сорт Мука пшеничная 82 сорт Мука пшеничная 83 сорт Мука пшеничная 84 сорт Мука пшеничная 85 сорт Мука пшеничная 86 сорт Мука пшеничная 87 сорт Мука пшеничная 88 сорт Мука пшеничная 89 сорт Мука пшеничная 90 сорт Мука пшеничная 91 сорт Мука пшеничная 92 сорт Мука пшеничная 93 сорт Мука пшеничная 94 сорт Мука пшеничная 95 сорт Мука пшеничная 96 сорт Мука пшеничная 97 сорт Мука пшеничная 98 сорт Мука пшеничная 99 сорт Мука пшеничная 100 сорт	5	5	0,04	0,06	0,28	0,36	0,02	13,73	88,13/194	0,03	19,95	0	116,4	83,49	13,27	0,13
501	Корфейный напиток с молоком	200	Молоко пастеризованное 2,5 % Сахар. Сахар-песок	105 10	100 10	2,8	2,44	13,73	88,13/194	0,03	19,95	0	116,4	83,49	13,27	0,13			
	Итого		Вода	120	120	26,82	36,9	46,41	624,39	0,21	43,12	462,38	1,49	443,03	506,46	57,44	4,93		
68	Салат сельдь с картошкой	80	Сельдь, сельдь атлантическая нежирная Масло растительное Картофель	35 8 8	20 8 8	4,16	9,54	9,84	141,82/68	0,07	5,63	2,04	3,74	17,69	86,34	16,34	0,64		
157	Суп с макаронными изделиями	200	Бульон куриный Макаронные изделия из муки в/с Морковь Лук репчатый Масло растительное Томатное пюре Соль поваренная Соль водородная Крупа рисовая Соль водородная Вода	180 16 10 10 4 1 2 7 51 0,4 109 139	190 16 8 8 4 1 2 7 51 0,4 109 139	1,9	4	15,72	106,47/47	0,05	0,76	2,72	2,06	24,13	46,91	15,39	0,59		
415	Рис прилуционный	150	Соль водородная Масло сливочное Крупа рисовая Соль водородная Вода	109 52 0,4 109	109 52 0,4 109	3,5	5,4	32,4	192,19/59	0,02	0	27	2,88	59,1	18,25	0,51			
405	Курица в соусе с томатом	80	Кура потр. 1 кат.мякоть с кожей Сметана 15,0% Лук репка Морковь Томатное пюре Соль водородная Чеснок Вода Масло сливочное Масло растительное Хлеб пшеничный в/с Хлеб ржано-пшеничный Вода Виноград сушеный (изюм) Сахар. Сахар-песок Лимонная кислота	3 6 6 6 6 0,6 0,5 31 31 6 6 1 40 50 200 15 15 0,2	3 6 6 6 6 0,6 0,5 31 31 6 6 1 40 50 200 15 15 0,2	8,9	9	2,73	127,52/27	0,03	1,18	84,37	0,57	22,99	69,77	15,36	1,11		
108	Хлеб пшеничный	40	Мука пшеничная высший сорт Соль поваренная	0,5 30	0,5 30	2,25	0,24	14,79	70,32	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
110	Хлеб столовый (разнозерный)	50	Мука пшеничная высший сорт Мука пшеничная 1 сорт Мука пшеничная 2 сорт Мука пшеничная 3 сорт Мука пшеничная 4 сорт Мука пшеничная 5 сорт Мука пшеничная 6 сорт Мука пшеничная 7 сорт Мука пшеничная 8 сорт Мука пшеничная 9 сорт Мука пшеничная 10 сорт Мука пшеничная 11 сорт Мука пшеничная 12 сорт Мука пшеничная 13 сорт Мука пшеничная 14 сорт Мука пшеничная 15 сорт Мука пшеничная 16 сорт Мука пшеничная 17 сорт Мука пшеничная 18 сорт Мука пшеничная 19 сорт Мука пшеничная 20 сорт Мука пшеничная 21 сорт Мука пшеничная 22 сорт Мука пшеничная 23 сорт Мука пшеничная 24 сорт Мука пшеничная 25 сорт Мука пшеничная 26 сорт Мука пшеничная 27 сорт Мука пшеничная 28 сорт Мука пшеничная 29 сорт Мука пшеничная 30 сорт Мука пшеничная 31 сорт Мука пшеничная 32 сорт Мука пшеничная 33 сорт Мука пшеничная 34 сорт Мука пшеничная 35 сорт Мука пшеничная 36 сорт Мука пшеничная 37 сорт Мука пшеничная 38 сорт Мука пшеничная 39 сорт Мука пшеничная 40 сорт Мука пшеничная 41 сорт Мука пшеничная 42 сорт Мука пшеничная 43 сорт Мука пшеничная 44 сорт Мука пшеничная 45 сорт Мука пшеничная 46 сорт Мука пшеничная 47 сорт Мука пшеничная 48 сорт Мука пшеничная 49 сорт Мука пшеничная 50 сорт Мука пшеничная 51 сорт Мука пшеничная 52 сорт Мука пшеничная 53 сорт Мука пшеничная 54 сорт Мука пшеничная 55 сорт Мука пшеничная 56 сорт Мука пшеничная 57 сорт Мука пшеничная 58 сорт Мука пшеничная 59 сорт Мука пшеничная 60 сорт Мука пшеничная 61 сорт Мука пшеничная 62 сорт Мука пшеничная 63 сорт Мука пшеничная 64 сорт Мука пшеничная 65 сорт Мука пшеничная 66 сорт Мука пшеничная 67 сорт Мука пшеничная 68 сорт Мука пшеничная 69 сорт Мука пшеничная 70 сорт Мука пшеничная 71 сорт Мука пшеничная 72 сорт Мука пшеничная 73 сорт Мука пшеничная 74 сорт Мука пшеничная 75 сорт Мука пшеничная 76 сорт Мука пшеничная 77 сорт Мука пшеничная 78 сорт Мука пшеничная 79 сорт Мука пшеничная 80 сорт Мука пшеничная 81 сорт Мука пшеничная 82 сорт Мука пшеничная 83 сорт Мука пшеничная 84 сорт Мука пшеничная 85 сорт Мука пшеничная 86 сорт Мука пшеничная 87 сорт Мука пшеничная 88 сорт Мука пшеничная 89 сорт Мука пшеничная 90 сорт Мука пшеничная 91 сорт Мука пшеничная 92 сорт Мука пшеничная 93 сорт Мука пшеничная 94 сорт Мука пшеничная 95 сорт Мука пшеничная 96 сорт Мука пшеничная 97 сорт Мука пшеничная 98 сорт Мука пшеничная 99 сорт Мука пшеничная 100 сорт	50	50	2,8	0,35	24,7	114,95	0,06	0	0,07	11,96	17,82	5,93	0,48	0,48		
312	Компот из плодов и ягод сушеных	200	Виноград сушеный (изюм) Сахар. Сахар-песок Лимонная кислота	15 15 0,2	15 15 0,2	24,69	38,98	132,12	886,76	0,29	7,57	116,13	7,6	99,14	358,94	89,36	5,25		
	Итого день			51,41	51,41	65,78	65,78	176,53	1611,74	0,9	50,69	578,51	9,09	542,17	665,4	146,8	9,28		



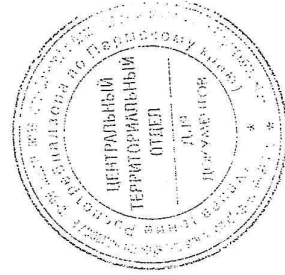
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в рамках бюджета	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вт	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
266	1 порция - ЧТ Запорож Жареная	180	Хлопья "Геркулес" Соль йодированная Вода Сахар. Сахар-песок Масло сливочное Молоко пастеризованное 2.5 % Хлеб пшеничный формовой	28 0.4 52 4 4 106 18 27	6.19	7.44	26.1	196,0956	0.14	0.66	37.17	0.49	126.05	166.78	48.21	1.11	
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	45	Хлеб пшеничный формовой Колбаса вареная, Любительская Банан Соль йодированная Какао порошок Вода Молоко пастеризованное 2.5 % Сахар. Сахар-песок	100 70 25 3 100 100 15	1.05 1.68 3.58	0.35 0.2 2.91	8.88 21 15.7	105.3354 91.35 115.2263	0.06	0	0	0.33	7.71	38.36	5.97	0.57	
112	Плоды свежее	100	Хлеб пшеничный формовой	28	27	10.5	0.35	21	0.03	7	0	0.28	5.6	19.6	29.4	0.42	
108	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный формовой	25	25	1.68	0.2	12.32	59.6	0.03	0	0.23	4.3	16.23	15.3	0.26	
498	Какао с молоком	200	Какао порошок Вода Молоко пастеризованное 2.5 % Сахар. Сахар-песок	3 100 100 15	3.58	2.91	15.7	115.2263	0.04	0.32	20.14	0.11	121.39	102.39	25.51	0.78	
	Итого			15	15	17.03	16.72	87.01	566.67	0.29	8.18	57.31	1.39	265.74	346.55	112.59	3.16
61	Суп из моркови с теплыми горошком	100	Масло растительное Горошек зеленый (консерв.) Морковь Соль йодированная Капуста белокочанная Морковь Соль йодированная Бульон мясной Лук репчатый Масло растительное Мука пшеничная шс Томатное пюре Сметана 15.0% Вода	10 62 70 0.2 70 10 2 160 10 4 2 1 19 82	1.98	10.13	6.48	124.9826	0.08	5.89	0	4.7	24.1	56.17	29.8	0.68	
140	Щи из свежей капусты	200	Капуста белокочанная Морковь Соль йодированная Бульон мясной Лук репчатый Масло растительное Мука пшеничная шс Томатное пюре Сметана 15.0% Вода	70 56 10 8 160 10 4 2 1 19 82	2.21	4.23	4.98	66.8213	0.04	16.03	0	1.9	45.97	42.76	17.39	0.55	
479	Сметана	7	Сметана 15.0%	1	1	0.17	1	0.38	11.1601	0	0.03	6.85	0.02	5.85	4.06	0.6	0.01
385	Рулет из говядины паровой	80	Хлеб пшеничный формовой Соль йодированная Масло сливочное Яйцо куриное Масло сливочное Картофель Соль йодированная Молоко пастеризованное 2.5 %	13 6 1 11 80 2 2 0.7 29	11.5	10.29	5.2	152.2895	0.05	0	28.24	0.44	14.43	122.33	14.37	1.9	
429	Пюре картофельное	180	Картофель Соль йодированная Молоко пастеризованное 2.5 % Масло сливочное	203 0.7 29 8	3.67	7.15	19.8	156.2739	0.16	6.05	37.87	0.23	46.23	96.66	32.26	1.14	
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный формовой	45	45	3.38	0.36	22.16	105.48	0.05	0	0.5	9	29.25	6.3	0.5	
110	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	50	Хлеб ржанно-пшеничный	50	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.06	0	0.45	11.5	53	12.8	1.93	
518	Соль фруктовые	200	Соль фруктовые, Яблочный	200	200	1	0.2	24.2	102.8	0.02	4	0.2	4	418.23	121	8	
	Итого			26.69	26.69	33.9	107.93	843.66	0.45	32.09	72.76	0.44	178.09	418.23	121	8	
	Итого день			43.72	43.72	50.82	194.94	1470.23	0.74	40.27	100.07	0.93	436.72	764.71	233.67	12.28	



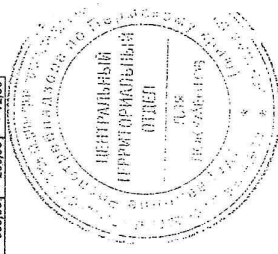
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продукта	Вес в рамках блюда	Вес в рамках блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
313	1 десерт - ПП Зеленка из творога	150	Молоко пастеризованное 2,5 % Крупа манная Творог полужирный 9,0% Сухари Ябло. курное Масло сливочное Сметана 15,0% Соль йодированная Ванилин	39 10 141 5 5 5 1 0 10	37 10 140 5 4 5 1 0 10	20,5	18,02	24,12	322,6718	0,12	42,54	0,52	278,33	351,59	38,65	1,12	
487	Молоко стученное	25	Молоко стученное с сахаром 8,5 %	25	25	1,8	2,12	13,38	81,325	0,02	10,5	0,05	76,75	54,75	8,5	0,05	
493	Булочки с маслом (1-й вариант)	20	Хлеб пшеничный формовый	100	88	0,4	0,35	9,8	43,868	0,03	8,8	0,18	14,08	9,68	7,92	1,94	
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовый	100	100	0,84	6,33	5,93	89,93	0,01	4,0	0,21	4,4	9,3	1,4	0,13	
493	Чай с сахаром	200	Сахар. Сахар-песок Чай высшего сорта, черный байховый	100 100	100 100	1,5 0,4	0,16 0,11	9,86 19,06	46,88 42,812	0,02 0	0	0,22 0,01	4 10,2	13 16,48	2,8 6,8	0,22 1,67	
Итого																	
76	Винегрет овощной	80	Масло растительное Соль йодированная Лук репка Сладцы соевые Картофель Морковь Свекла Вода	8 0,2 15 15 23 10 15 130	8 0,2 13 14 17 8 12 130	0,88	8,12	5,44	89,3419	0,03	4,92	0	3,62	15,62	12,18	0,33	
144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	Картофель Горошек зеленый (консерв.) Молоко стученное Соль йодированная Паста макаронная Морковь Лук репка	67 16 4 2 2 10 10	48 11 4 2 2 8 8	1,45	2,99	12,1	81,138	0,07	6,27	16	19,52	18,19	0,69		
383	Пудинг из говядины с овощами	230	Соль йодированная Морковь Келуста белочанная Крупа манная Ябло. курное Говядина 1 категории (бюховой и наружной куски) Масса готового блюда Сухари Молоко пастеризованное 2,5 % Масло сливочное Сметана 15,0% Сахар. Сахар-песок Молоко стученное Молоко пастеризованное 2,5 %	2 62 80 17 14 174 230 6 6 6 0,3 0,2 30 2	2 50 64 17 12 130 230 6 6 6 0,3 0,2 26 2	23,8	21,85	23,14	384,4232	0,16	21,01	63,73	1,19	121,77	291,24	60,43	4,34
435	Салат молочный 1 блюдом (1-й вариант)	30	Молоко стученное Соль йодированная Молоко пастеризованное 2,5 %	6 0,3 0,2	6 0,3 0,2	0,78	1,82	1,89	27,45689	0,01	0,19	11,12	0,04	32,23	23,58	3,87	0,05
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовый	40	40	3	0,32	19,72	93,76	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
110	Хлеб с топленым (бюхово-пшеничный)	45	Хлеб ржано-пшеничный	45	45	2,52	0,5	22,23	103,455	0,05	0	0,4	10,35	47,7	11,25	1,4	
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	Сахар. Сахар-песок Апельсин Яблоки Вода	15 59 41 120	15 59 41 120	0,51	0,23	20,4	85,67613	0,02	11,39	0	0,16	19,79	12,82	8,26	0,95
Итого																	
Итого день																	
										0,4	43,77	6,07	227,28	477,05	119,19	8,4	
										0,6	53,66	7,19	615,04	932,05	187,66	13,52	



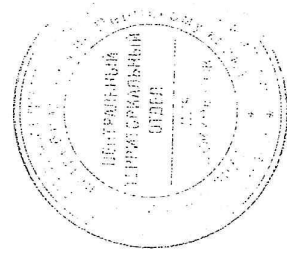
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование полуфабриката	Вес в граммах полуфабриката	Вес в граммах сырья	Болтис	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
285	2 блюда - ПН Завтрак	150	Сыр, Костромской	16	16	6,43	7,53	26,93	209,2088	0,06	0,11	59,35	0,22	152,7	134,81	15,87	1,06
			Макaronные изделия из муки в/с	46	46												
			Масло сливочное	4	4												
300	Яйца варенные	40	Яйцо куриное	46	40	5,08	4,6	0,28	62,87142	0,03	0	100,05	0,24	22,01	76,84	4,3	1
112	Плоды свежие	100	Яблоко	70	70	0,9	0,14	10	44,86	0,03	42	0	0,14	23,8	16,1	9,1	0,21
108	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,25	0,24	14,79	70,32	0,03	0	0	0,33	0	19,5	4,2	0,33
501	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток	5	5	2,8	2,44	13,73	88,13164	0,03	0,52	19,95	0	116,4	83,49	13,27	0,13
			Молоко пастеризованное 2,5 %	105	100												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
			Вода	120	120												
	Итого					19,46	14,96	65,73	475,39	0,18	42,63	179,35	1,53	320,97	330,73	47,04	2,73
60	Оливье	100	Масло растительное	5	5	1,13	5,18	11,85	97,3542	0,02	7,72	0	2,33	30,26	31,29	10,88	1,64
			Сахар. Сахар-песок	3	3												
			Яйца	36	32												
			Сельдь	66	69												
136	Солянка из птицы	200	Осушка соевые	20	16	5,8	8,86	2,49	112,083	0,05	2,79	39,05	0,58	37,78	86,23	23,86	1,08
			Масло сливочное	4	4												
			Лимон	3	2												
			Бульон куриный	180	180												
			Маслина (олсерв.)	8	8												
			Соль йодированная	2	2												
			Лук репка	21	16												
			Томатное пюре	8	8												
479	Сметана	7	Курт 1 кгт погр.	37	33												
339	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	250	Сметана 15,0%	7	7	0,17	1	0,38	11,1691	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,05	0,6	0,01
			Молоко пастеризованное 2,5 %	17	13	17,4	14,08	16,06	285,523	0,21	5,14	95,94	1,25	110,77	251,78	51,17	1,38
			Картофель	10	10												
			Масло сливочное	10	18												
			Масло подсолнечное рафинированное, фила с кожей без ш.	130	99												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	4	4												
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный формовой	45	45	3,38	0,36	22,18	105,48	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
110	Хлеб столовый (жидко-пшеничный)	50	Хлеб пшенично-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	51	12,5	1,55
512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	Вода	200	200	0,33	0,07	27,01	110,0314	0,02	0	0	0,07	11,96	17,82	5,93	0,48
			Выятрад сушеный (яблоко)	15	15												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
	Итого					31,07	36,1	105,37	820,41	0,41	15,68	141,53	5,2	217,12	483,41	117,33	6,63
	Итого день					60,47	45,06	175,1	1395,8	0,59	58,31	320,88	6,73	538,03	874,14	164,47	9,36



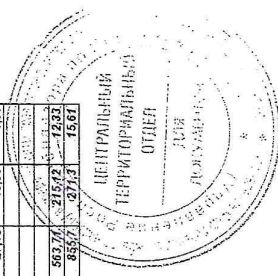
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование ингредиентов	Вес в рамках блюда	Вес в рамках меню	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ВТ	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
164	2 десерт - ВТ Запеканка Суп молочный с крупой	200	Сахар, Сахар-песок Масло сливочное Яйца куриные Сметана Молоко пастеризованное 2,5 % Вода	2 2 1 2 140 60	2 2 1 2 133 60	4,41	4,6	16,52	125,0853	0,06	0,86	34,6	0,07	153,81	132,35	22,42	0,28
112	Плоды свежие	100	Сахар, Сахар-песок	100	70	1,05	0,35	21	91,35	0,03	7	0	0,28	5,6	19,6	29,4	0,42
62	Салат из моркови с курткой	80	Сахар, Сахар-песок	4	4	1,25	0,09	11,88	53,35342	0,03	2,81	0	0,59	29,62	49,09	34,08	0,71
108	Хлеб пшеничный	45	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	5	5	3,38	0,36	22,18	105,48	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
590	Печенье	45	Хлеб пшеничный формовой	45	45	3,38	4,41	33,48	187,11	0,04	0	4,5	1,58	13,05	40,5	9	0,94
494	Чай с лимоном	200	Чай высшего сорта, черный байховый	2	2	0,46	0,11	12,25	51,8432	0	1,15	0	0,02	12,76	16,8	9,18	1,67
			Сахар, Сахар-песок	12	12												
			Лимон	8	7												
			Вода	100	100	13,92	9,92	117,32	614,22	0,22	11,83	39,1	3,03	223,63	287,59	110,38	4,62
86	Итого Салат картофельный с супрами соленьми или капустой кашеной	100	Масло растительное Лук зеленый (перо) Суп картофельный Картофель Морковь	5 14 20 20 8	5 11 20 20 6	1,59	5,27	8,9	89,9271	0,07	9,42	0	2,44	24,52	44,74	19,48	0,77
154	Суп крестьянский с крупой	200	Картофель Бульон овсяный Вода Морковь Лук репчатый Масло растительное Капуста белокачанная Соль калийная	27 19 8 10 10 4 30 24	19 11 8 8 8 4 24 24	1,7	4,37	11,6	92,54211	0,07	7,82	0	1,99	29,03	56,41	21,91	0,79
379	Клеши из говядины	80	Соль калийная Яйцо куриное (белки) Говядина 1 категории (беловой и наружный куски) Масло сливочное Хлеб пшеничный формовой Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5 % Масло сливочное Петрушка зелень Морковь Капуста белокачанная Соль калийная Лук репчатый Мука пшеничная выс Томатное пюре Сахар, Сахар-песок	0,8 5 88 80 7 2 36 5 9 236 0,5 13 2 14 5	0,8 5 66 80 7 2 32 4 7 189 0,5 11 2 14 5	11,66	9,69	4,56	152,1124	0,04	0,2	15,04	0,37	43,28	116,49	15,99	1,56
423	Капуста тушеная	180	Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5 % Масло сливочное Петрушка зелень Морковь Капуста белокачанная Соль калийная Лук репчатый Мука пшеничная выс Томатное пюре Сахар, Сахар-песок	36 5 9 2 14 5	36 4 7 1 14 5	4,01	6,11	14,55	129,2394	0,06	33,93	32,4	0,51	106,18	79,84	41,24	1,58
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,75	0,4	24,65	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
110	Хлеб столовый (рисано-пшеничный)	45	Хлеб ржано-пшеничный	45	45	2,52	0,5	22,23	103,455	0,05	0	0,4	0,4	10,35	47,7	11,25	1,4
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	Вода Яблоки Сахар, Сахар-песок	172 45 15	172 40 15	0,16	0,16	17,56	72,8926	0,01	1,6	0	0,08	6,64	4,09	3,42	0,9
			Лимонная кислота	0,2	0,2												
	Итого			25,39	26,5	28,9	26,5	104,06	756,23	0,35	52,97	47,44	6,33	229,99	387,76	120,27	7,54
	Итого день			39,37	36,42	42,9	36,42	221,97	1370,45	0,37	64,8	86,54	9,36	453,62	689,35	230,65	12,05



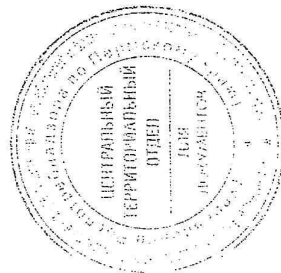
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продукта	Вес в рамках блюда	Вес в рамках рецепта	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
319	2 пельмени - СР	150	Мука манная	11	11	18,88	14,21	32,7	334,1753	0,08	0,28	43,21	0,57	191,21	281,08	32,29	1,29
	3 пельмени		Творог полужирный 9,0%	114	113												
	Пудинг творожный запеченный		Яйцо куриное	12	10												
			Масло сливочное	4	4												
			Виноград сушеный (казом)	15	15												
			Сахар. Сахар-песок	11	11												
			Ванилин	0	0												
481	Молоко стученное	25	Молоко стученное с сахаром 8,5 %	25	1,8	2,12	2,12	13,88	81,825	0,02	0,25	10,53	0,05	76,75	54,75	6,5	0,05
112	Плоды свежие	100	Яблоки	88	88	0,4	0,35	9,8	43,968	0,03	8,8	0	0,18	14,08	9,88	7,92	1,94
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	20	Хлеб пшеничный, формовой	10	10	0,84	6,33	5,05	80,53	0,01	0	40	0,21	4,4	9,5	1,4	0,13
			Масло сливочное	10	10	2,0	1,5	0,16	9,86	0,02	0	0	0,72	4	13	2,8	0,22
108	Хлеб пшеничный	200	Хлеб пшеничный, формовой	3	3	3,88	2,91	18,7	115,2863	0,04	0,52	20,14	0,14	121,38	102,56	25,51	0,72
486	Какао с молоком	100	Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	100	100												
			Сахар. Сахар-песок	15	15	26,99	26,08	89,99	702,65	0,19	9,86	113,85	1,24	411,82	470,57	76,42	4,47
	Итого																
52	Обед	100	Масло растительное	6	6	1,5	6,13	17,8	132,3575	0,03	6,66	0	2,79	40,06	49,54	22,28	1,5
	Салат из свеклы с маслом (или чернословица)		Виноград сушеный (казом)	12	12												
			Свекла	104	83												
144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	Соль йодированная	2	2	2,13	2,93	8,57	69,20221	0,09	6,74	16	0,18	27,92	65,96	25,38	0,76
			Картофель	67	48												
			Горошек зеленый (консерв.)	31	20												
			Морковь	10	8												
			Лук репка	10	8												
			Масло сливочное	4	4												
			Петрушка корень	4	4												
			Бульон куриный	3	2												
412	Котлеты из кур припущенные	100	Масса готового блюда	130	130												
			Масло растительное для салата	14	14	17,6	1,103	8,76	204,1797	0,08	0,16	67,24	0,65	43,08	111,08	21,03	1,61
			Курочка филе	100	100												
			Хлеб пшеничный, формовой	207	89												
			Хлеб пшеничный, формовой	1	1												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	19	19												
			Резан	26	24												
185	Резу из овощей	150	Резан	32	25	2,9	10,34	12,88	155,3601	0,08	18,23	25,85	2,86	58,97	70,87	29,75	1,04
			Морковь	30	24												
			Капуста белокочанная	38	30												
			Вода	25	25												
			Лук репка	14	12												
			Масло растительное	6	6												
			Мука пшеничная в/с	1	1												
			Картофель	64	46												
			Соль йодированная	0,3	0,3												
			Масло сливочное	1	1												
			Масса готового блюда	160	150												
108	Хлеб пшеничный	45	Сметана 15,0%	22	24	3,38	0,36	23,18	105,48	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
110	Хлеб столовый (жарено-пшеничный)	45	Хлеб пшеничный, формовой	45	45	2,52	0,5	22,23	103,455	0,05	0	0	0,4	10,35	47,7	11,25	1,4
518	Салат фруктовый	200	Салат фруктовый, Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	14	2,8
	Итого день					58,01	57,57	209,42	1573,83	0,6	45,64	222,74	9,91	615,2	859,96	202,41	14,01



№	Наименование блюда	Видов блюда	Наименование продукта	Вес в рамках блюда	Вес в рамках порции	Блюда	Жиры	Углевод-ы	Калорий-ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
262	2 неделя - ЧТ Завтрак Каша манная молочная жидкая	180	Крупа манная Соль йодированная Вода Сахар-песок Молоко сгущенное Молоко пастеризованное 2,5 %	28 0,4 62 4 4 95	28 0,4 62 4 4 91	5,36	5,74	27,77	184,1928	0,06	0,59	35,22	0,46	106,19	94,25	16,46	0,39		
105	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	5	0,04	3,02	0,06	33,045	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01		
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	Сыр Российский	15	15	3,48	4,42	0	53,69663	0,01	0,1	38,96	0,07	131,88	74,93	5,25	0,15		
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,5	0,16	9,86	46,88	0,02	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22		
112	Плоды свежее	100	Апельсин	100	70	0,9	0,14	10	44,86	0,03	4,2	0	0,14	23,8	16,1	9,1	0,21		
573	Ягоды мороженые	50	Ягоды мороженые	50	50	4,8	1,68	36,98	182,3015	0,06	0,01	5,06	0,71	8,96	34,74	7,52	0,62		
495	Чай с молоком	200	Сахар, Сахар-песок Молоко пшеничная в/с Дрожжи прессованные Масло растительное Помидоры абрикосе Тесто Масло сливочное Чай высшего сорта, черный байковый Вода Сахар, Сахар-песок Молоко пастеризованное 2,5 %	5 44 1 0,2 12 67 1 2 16 16 53	5 44 1 0,2 12 67 1 2 16 16 53	1,82	1,34	15,24	84,3202	0,02	0,26	10,07	0,01	69,65	57,47	15,06	1,68		
	Итого			17,9	17,11	109,93	629,3	0,2	42,97	109,31	1,72	344,67	291,99	56,16	3,28				
107	Овощи натуральные соленные	60	Овощи соленные	60	64	0,51	0,06	2,16	11,264	0,01	1,6	0	0,06	14,72	15,36	8,96	0,38		
126	Борщ из свежей капусты	200	Соль йодированная Свекла Капуста белокачанная Морковь Лук репка Томатное пюре Масло растительное Лимонная кислота Петрушка корень Сахар, Сахар-песок Бульон мясной Сметана 15,0% Молоко сгущенное Пюре из свеклы Пюре из свеклы, соевая соевая Сметана 15,0% Соль йодированная Масса готового блюда Масса соуса Соль йодированная Крупа гречневая (блудца) Вода Масло сливочное Хлеб пшеничный формовой Хлеб ржано-пшеничный Вода Абрикосы, сушеные без косточки (сурага) Сахар, Сахар-песок Лимонная кислота	2 40 30 10 10 6 4 3 3 2 160 22 22 3 5 62 20 0,3 40 40 0,3 69 102 7 45 45 200 20 20 0,5 0,2	2 40 30 10 10 6 4 3 3 2 160 22 22 3 5 62 20 0,3 40 40 0,3 69 102 7 45 45 200 20 20 0,5 0,2	1,32	4,17	5,6	85,23013	0,04	9,6	0	1,9	44,12	49,66	21,63	0,9		
479	Сметана	7	Сметана 15,0%	7	7	0,17	1	0,38	11,1801	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,06	0,6	0,01		
401	Пюре, тушеная в соусе	60	Молоко сгущенное Пюре из свеклы Пюре из свеклы, соевая соевая Сметана 15,0% Соль йодированная Масса готового блюда Масса соуса Соль йодированная Крупа гречневая (блудца) Вода Масло сливочное Хлеб пшеничный формовой Хлеб ржано-пшеничный Вода Абрикосы, сушеные без косточки (сурага) Сахар, Сахар-песок Лимонная кислота	22 22 3 5 62 20 0,3 40 40 0,3 69 102 7 45 45 200 20 20 0,5 0,2	10,84	7,85	5,25	134,9774	0,15	10,06	4797,78	0,68	25,5	188,32	12,48	3,97			
237	Каша гречневая рассычатая	150	Крупа гречневая (блудца) Вода Масло сливочное Хлеб пшеничный формовой Хлеб ржано-пшеничный Вода Абрикосы, сушеные без косточки (сурага) Сахар, Сахар-песок Лимонная кислота	69 102 7 45 45 200 20 20 0,5 0,2	69 102 7 45 45 200 20 20 0,5 0,2	7,95	6,75	38,28	245,6566	0,21	0	27	0,61	16,06	201,6	133,95	4,51		
109	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный формовой	45	45	3,38	0,36	27,18	105,48	0,05	0	0	0,5	9	28,25	6,3	0,5		
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	Хлеб пшеничный формовой Хлеб ржано-пшеничный Вода Абрикосы, сушеные без косточки (сурага) Сахар, Сахар-песок Лимонная кислота	45 45 200 20 20 0,5 0,2	45 45 200 20 20 0,5 0,2	1,02	0,06	25,41	106,246	0,02	0,32	0	1,1	31,48	27,16	19,95	0,69		
	Итого			37,7	20,75	121,49	783,47	0,52	21,61	4174,43	5,28	157,09	563,77	215,72	12,33				
	Итого день			45,6	37,86	222,42	1412,77	0,72	64,68	4860,74	7	507,76	855,7	271,3	15,61				



№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование ингредиентов	Вес в рамках блюда, шт.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
256	2 лепешка - ПП Завтрак Каша пшеничная вязкая	100	Масло сливочное Мука пшеничная "Полтавская" Соль поваренная Вода	9 45 0,4 49	7,69	9,39	34,24	252,0913	0,14	0,59	53,22	0,9	119,48	188,61	38,25	2,07	
81	Булочки с вареными колбасами (1-й вариант)	45	Молоко пастеризованное 2,5 % Колбаса вареная, Любительская Балан	18 28 27	4,34	5,83	8,88	105,3354	0,06	0	0	0,33	7,71	39,36	5,97	0,57	
112	Пюре свежее	100	Хлеб пшеничный формовой	200	70	1,05	0,35	21	91,95	7	0	0,28	5,6	18,6	2,4	0,23	
108	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный формовой	25	1,88	0,2	12,32	56,6	0,03	0	0	0,28	0,2	16,23	0,26	0,26	
483	Чай с сахаром	200	Сахар. Сахар-песок Вода	10 100	10	0,4	10,06	42,812	0	0	0	0,01	10,2	16,48	8,3	1,67	
	Итого:		Чай высшего сорта, черный байховый	2	2	15,96	15,86	86,5	569,19	0,26	7,69	53,22	1,79	147,99	280,3	85,92	5
175	Кукуруза отварная	80	Кукуруза сладкая (консерв.)	127	76	2,13	3,19	1,27	42,31389	0,01	2,14	15,2	0,04	6,36	1,02	0	0,83
153	Суп с рыбными консервами	200	Картофель Соль поваренная Масло сливочное Уксус Морковь Смесь овощей (консерв.) Колба рисовая Бульон рыбный	4 4 32 3 2 1 16 31 16	4 4 54 6,61	6,77	11,16	131,9834	0,09	6,54	12	0,69	40,05	146,69	39,99	1,02	
389	Тертая из говядины паровая	80	Масло сливочное Лук репчатый Говядина 1 категория (фасованная и наружная муси) Масса готового блюда Соль поваренная Хлеб пшеничный формовой Масло сливочное Сахар	140 16 16 16 16 16 16 16	10,69	9,42	6,72	154,3937	0,95	1,31	9,12	0,42	16,28	117,76	16,11	1,78	
210	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	Картофель Масса готового блюда Масло сливочное Яйца Масло растительное Сметана 15,0% Сахар. Сахар-песок Соль поваренная Мука пшеничная в/с Молоко пастеризованное 2,5 %	4 180 150 38 30 9 8 4 4 0,3 0,2 2 2 30 28	4,59	9,64	18,73	180,0118	0,18	7,89	23,14	3,52	33,37	97,8	33,1	1,4	
435	Соус молочный с блядом (1-й вариант)	30	Сметана 15,0% Сахар. Сахар-песок Соль поваренная Мука пшеничная в/с Молоко пастеризованное 2,5 %	4 4 0,2 0,2 2	0,78	1,82	1,89	27,45069	0,01	0,19	11,12	0,04	32,23	23,96	3,87	0,05	
108	Хлеб пшеничный	40	Молоко пастеризованное 2,5 %	2	2	0,32	19,72	93,76	0,04	0	0	0,44	8	28	5,6	0,44	
110	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,2	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
518	Салат Фруктовый	200	Хлеб ржанно-пшеничный Салат Фруктовый, Рубочный	40 200	1 1	0,2	0,2	0,2	0,2	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Итого:		Итого	3104	3104	3104	103,45	824,47	0,26	22,07	70,68	5,71	159,48	469,25	116,68	9,97	
	Общий ИТОГ:		Итого день	479,01	479,01	479,01	100,05	1324,66	0,71	29,66	123,8	7,5	307,47	749,55	202,6	14,57	
			Итого день	479,01	479,01	479,01	209,25	14235,8	6,36	465,96	682,88	87,51	4797,66	8044,18	2052,83	125,56	



	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР
Завтрак	Каша ячневая вязкая - 180 Хлеб пшеничный - 10 Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант) - 45 Фрукты свежие 3 - 100 Какао с молоком - 200	Каша пшеничная молочная жидкая - 180 Морковь, тушенная с черносливом - 80 Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем (б/ф) - 50 Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) (1-й вариант) - 20 Хлеб пшеничный - 30 Чай с молоком - 200	Омлет натуральный - 200 Хлеб пшеничный - 30 Фрукты свежие 2 - 100 Сыр сычужный твердый порциями - 15 Масло сливочное - 5 Кофейный напиток с молоком - 200
1-й завтрак			
Обед	Салат картофельный - 80 Свекольник - 200 Сметана - 7 Тефтели из говядины в молочном соусе - 80 Макаронные изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Компот из яблок с лимоном - 200	Салат из свеклы отварной - 80 Суп картофельный с мясными фрикадельками - 200 Рыба тушенная в томате с овощами - 120 Картофель отварной - 150 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Соки фруктовые - 200	Салат сельдь с картофелем - 80 Суп с макаронными изделиями на курином бульоне - 200 Рис припущенный - 150 Курица в соусе с томатом - 80 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 50 Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) - 200
Полдник			
Ужин			
2-й ужин			



1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
<p>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая - 180 Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант) - 45 Флоды свежие 3 - 100 Хлеб пшеничный - 25 Какао с молоком - 200</p>	<p>Запеканка из творога - 150 Молоко стущенное - 25 Флоды свежие 1 - 100 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 20 Хлеб пшеничный - 20 Чай с сахаром - 200</p>	<p>Макаронные изделия отварные с сыром - 150 Яйца вареные - 40 Флоды свежие 2 - 100 Хлеб пшеничный - 30 Кофейный напиток с молоком - 200</p>
<p>Салат из моркови с зеленым горошком - 100 Щи из свежей капусты на мясном бульоне - 200 Сметана - 7 Рулет из говядины паровой - 80 Пюре картофельное - 180 Хлеб пшеничный - 45 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 50 Соки фруктовые - 200</p>	<p>Винегрет овощной - 80 Суп картофельный с бобовыми - 200 Пудинг из говядины с овощами - 230 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Компот из апельсинов с яблоками - 200</p>	<p>Салат из свеклы с яблоками - 100 Солянка из птицы - 200 Сметана - 7 Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром (с картофельным пюре) - 250 Хлеб пшеничный - 45 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 50 Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) - 200</p>

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ
<p>Суп молочный с крупой - 200 Плоды свежие 3 - 100 Салат из моркови с курагой - 80 Хлеб пшеничный - 45 Печенье - 45 Чай с лимоном - 200</p>	<p>Пудинг творожный запеченный - 150 Молоко стуженное - 25 Плоды свежие 1 - 100 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 20 Хлеб пшеничный - 20 Какао с молоком - 200</p>	<p>Каша манная молочная жидкая - 180 Масло сливочное - 5 Сыр сычужный твердый порциями - 15 Хлеб пшеничный - 20 Плоды свежие 2 - 100 «Гребешок» - 50 Чай с молоком - 200</p>
<p>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной - 100 Суп крестьянский с крупой - 200 Кнели из говядины - 80 Капуста тушеная - 180 Хлеб пшеничный - 50 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200</p>	<p>Салат из свеклы с изюмом (или черносливом) - 100 Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне - 200 Котлеты из кур припущенные - 100 Рагу из овощей с соусом сметанным - 150 Хлеб пшеничный - 45 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Соки фруктовые - 200</p>	<p>Огурцы соленые (порциями) - 80 Борщ из свежей капусты на мясном бульоне - 200 Сметана - 7 Печень, тушенная в соусе сметанном - 80 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Хлеб пшеничный - 45 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) - 200</p>

2 неделя - ПТ	
Каша пшеничная вязкая - 180	
Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант) - 45	
Фрукты свежие 3 - 100	
Хлеб пшеничный - 25	
Чай с сахаром - 200	
Кукуруза отварная (конс) - 80	
Суп с рыбными консервами - 200	
Тефтели из говядины (паровые) - 80	
Рулет или запеканка картофельная с овощами - 150	
Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30	
Хлеб пшеничный - 40	
Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 40	
Соки фруктовые - 200	

Продуктовый набор для обучающихся в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период года

Продукты	1 неде			1 неде			1 неде			2 неде			2 неде			Факт за 10 дней	Среднее день
	ля - ПН	ля - ВТ	ля - СР	ля - ЧТ	ля - ПТ	ля - ПН	ля - ПН	ля - ПН	ля - ПН	ля - ПН	ля - ПН	ля - ПН	ля - ПН	ля - ПТ	ля - ПТ		
Соки фруктовые, овощные	0	200	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	800	80	
Картофель	99,65	219,3	55,3	146,5	64,65	115	78,91	94,39	0	183,3	1056,94	105,69	105,69	105,69	1056,94	105,69	
Хлеб	120,7	153,7	120	149,2	125,8	125	147,2	138,6	176,7	137,9	1394,7	139,47	139,47	139,47	1394,7	139,47	
Сухари	0	0	0	0	10,75	0	0	0	0	0	15,25	1,53	1,53	15,25	15,25	1,53	
Хлеб пшеничный формовой	75,74	70	70	99,2	70	75	102,2	93,57	65	93,4	814,11	81,41	81,41	814,11	81,41	81,41	
Хлеб ржано-пшеничный	45	45	50	50	45	50	45	45	45	40	460	46	46	460	46	46	
Мука пшеничная в/с	1,71	26,8	1,27	2	1,5	4,35	2,16	1,13	47,27	1,5	89,69	8,97	8,97	89,69	8,97	8,97	
Крупы, бобовые	39,56	36	51,23	27,72	27,25	8	19,76	11	96,03	48,96	365,51	36,55	36,55	365,51	36,55	36,55	
Макаронные изделия из муки в/с	51	0	16	0	0	46,5	0	0	0	0	113,5	11,35	11,35	113,5	11,35	11,35	
Овощи, зелень	110,4	212,5	34,02	169,6	189,5	110,8	382,5	212,4	144	152,8	1718,39	171,84	171,84	1718,39	171,84	171,84	
Фрукты и ягоды свежие	133,7	0	70	70	166,3	104	117,2	88	70	70	889,11	88,91	88,91	889,11	88,91	88,91	
Сухофрукты	0	14,24	14,85	0	0	14,85	5,36	27,63	20	0	96,93	9,69	9,69	96,93	9,69	9,69	
Мясо и мясоспродукты	55,9	32,55	0	61,2	130,2	0	66	0	57,29	57,6	460,78	46,08	46,08	460,78	46,08	46,08	
Мясо птицы	0	0	83,2	0	0	32,92	0	89,07	0	0	205,19	20,52	20,52	205,19	20,52	20,52	
Рыба	0	73,36	20,42	0	0	99,13	0	0	0	0	224,91	22,49	22,49	224,91	22,49	22,49	
Колбасные изделия	0	0	0	27,06	0	0	0	0	0	0	54,12	5,41	5,41	54,12	5,41	5,41	
Молоко	227,3	135,9	176,7	230,4	123,3	172,9	164,2	150,1	141	119,1	1640,81	164,08	164,08	1640,81	164,08	164,08	
Сыр	0	0	14,99	0	0	16,17	0	0	14,99	0	46,15	4,62	4,62	46,15	4,62	4,62	
Сметана	7	0	3,33	7	10,75	7	0	22,5	27	4,5	89,08	8,91	8,91	89,08	8,91	8,91	
Творог	0	15,84	0	0	140	0	0	113,2	0	0	269,05	26,91	26,91	269,05	26,91	26,91	
Масло сливочное	28,64	17,13	33,13	15	26,25	25,58	12,5	19,63	22,54	19,9	220,3	22,03	22,03	220,3	22,03	22,03	
Масло растительное	4	12,57	12	14	8	5	9	16,29	4,21	7,5	92,57	9,26	9,26	92,57	9,26	9,26	
Яйцо куриное	0	3,65	123,9	8,05	16,1	40,02	4,8	10,06	0,12	7,55	214,2	21,42	21,42	214,2	21,42	21,42	
Сахар. Сахар-песок	32,34	28,63	25	19,5	35,3	28	38	26	41,92	10,3	284,99	28,5	28,5	284,99	28,5	28,5	
Кондитерские изделия	26,55	0	0	0	0	0	45	0	12,5	0	84,05	8,41	8,41	84,05	8,41	8,41	
Чай высшего сорта, черный байховый	0	2	0	0	2	0	2	0	2	2	10	1	1	10	1	1	
Какао порошок	3	0	0	3	0	0	0	3	0	0	9	0,9	0,9	9	0,9	0,9	
Кофейный напиток	0	0	0	5	0	0	5	0	0	0	10	1	1	10	1	1	
Соль йодированная	2,87	4,27	2,87	3,82	5,74	1,6	4,45	3,33	2,67	2,77	34,39	3,44	3,44	34,39	3,44	3,44	
Дрожжи прессованные	0	0,75	0	0	0	0	0	0	1,25	0	2	0,2	0,2	2	0,2	0,2	

Распределение рациона примерно 10 дневного меню по калорийности и химическому составу для лиц в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период												
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	38,77	37,14	228,94	1405	0,56	32,3	171,71	5,62	417,59	733,2	184,81	10,47
2 день	46,94	40,42	208,69	1386	0,76	46,06	124,02	10,29	370,06	801,07	228,12	14,41
3 день	51,42	65,78	178,53	1512	0,5	50,69	578,5	9,09	542,18	865,4	146,82	9,29
4 день	43,75	50,63	194,93	1410	0,76	40,28	130,07	9,82	436,72	764,78	233,81	12,29
5 день	58,38	60,93	177,79	1493	0,58	53,67	183,89	7,21	615,04	932,06	187,85	13,53
6 день	50,47	45,05	172,11	1296	0,59	58,31	320,89	6,73	538,03	814,17	164,48	9,37
7 день	39,32	36,41	221,37	1370	0,59	64,79	86,54	9,39	453,64	669,36	230,66	12,07
8 день	58,03	57,58	206,42	1576	0,6	45,64	222,74	8,93	615,2	858,97	202,41	14,02
9 день	45,61	37,85	222,42	1413	0,73	64,57	4880,74	7	501,76	855,7	271,31	15,61
10 день	46,4	47,67	190,06	1375	0,7	29,66	123,8	7,51	307,48	749,55	202,59	14,57
Итого	479,09	479,46	2001,26	14236	6,37	485,97	6822,9	81,59	4797,7	8044,26	2052,86	125,63
Средн.	47,91	47,95	200,13	1423,6	0,64	48,6	682,29	8,16	479,77	804,43	205,29	12,56

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для лиц в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период						
	Завтрак	%	Обед	%	Итого	
1 неделя - ПН	601,6	26	803,5	34	1405,1	
1 неделя - ВТ	579,1	25	807,3	34	1386,4	
1 неделя - СР	625	27	886,8	38	1511,8	
1 неделя - ЧТ	566,7	24	843,6	36	1410,3	
1 неделя - ПТ	618,7	26	874,2	37	1492,9	
2 неделя - ПН	475,4	20	820,4	35	1295,8	
2 неделя - ВТ	614,2	26	756,2	32	1370,4	
2 неделя - СР	702,7	30	873,2	37	1575,9	
2 неделя - ЧТ	629,3	27	783,5	33	1412,8	
2 неделя - ПТ	550,2	23	824,5	35	1374,7	
Итого	5962,9	254	8273,2	352	14236,1	
Средн.	596,3	25	827,3	35	1423,6	