

"Согласовано"
Директор школы МБОУ СОШ №

"01" сентября 2024г



"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Титан-2001"

Рыбин В.Н.

"01" сентября 2024г



Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №12, 27,40, 43, 52, 53, 57, 58,63, 64 и МБОУ ФЭЛ №29 (7-11 лет)

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
267//2013	Каша молочная пшеничная	150	5,85	7,1	26,5	212,7	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9
	Крупа пшеничная-30													
	Молоко -84													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -3,75													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	25	8,7	11,07	0	136,5	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-28													
111//2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-40													
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,03	0	0	0,28	7,1	32,09	9,54	1,06
	Хлеб ржаной-10													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
	ИТОГО за завтрак		27,21	24,85	124,1	843,4	0,36	22,96	0,112	1,78	307,09	412,56	171,72	5,32
	Обед													
18/2009	Салат из свежих помидор и огурцов	75	0,72	4,55	2,73	53,02	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Помидоры свежие-42,75													
	Масло растительное-7,5													
	лук репка-10,5													
	соль-1													
	огурец свежий-33													
111/2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
	Вермишель -20													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-5													
404//2013	Птица отварная в 1 блюде	25	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3
	курица 1 кат.-32													
	морковь-0,9													
	петрушка - 0,9													
406//2013	Плов из отварной птицы	180	13,72	13,63	5,41	307,68	0,02	1,09	0,02	4,48	27,39	110,4	25,73	1,08
	курица-206,66													
	масло растительное-10,95													
	лук репчатый-21,87													
	морковь-14													
	рис-49,2													
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	смесь сухофруктов-25													
	Сахар-15													
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-10													
109//2013	Хлеб ржаной	51	3,36	0,61	17,03	88,74	0,7	0	0	0,55	13,63	61,56	15,73	1,3
	Хлеб ржаной-51													
	ИТОГО за обед		26,13	27,46	70,41	751,24	0,825	6,48	0,03	8	116,14	285,67	77,36	5,33
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-2006													
311//2009	Булочка домашняя	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,75													
	сахар-5,83													
	масло сливочное-4,16													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,025													
	Итого за полдник		13,14	8,7	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		66,48	61,01	231,66	1873,94	1,305	30,84	0,212	10,68	670,23	908,23	282,08	11,25

дела: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
	макароны, лапша, вермишель-20													
	молоко -175													
	сахар -2,5													
	масло сливочное -2,5													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
14//2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
111//2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,055	0	0	0,85	9,5	32,05	6,5	0,6
	Батон нарезной-40													
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585
	Хлеб ржаной-10													
	ИТОГО за завтрак		21,4	24,3	106,59	708,3	0,258	21,91	60,08	2,57	349,41	364,32	140,51	3,635
	Обед													
119//2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	16,61	0	2,68	26,3	19,122	10,15	0,354
	Свекла-57,6													
	Лук репка-12,6													
	Масло растительное-4,8													
	Сахар-0,72													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
294//2015	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	17,44	16,76	16,28	286	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-206,92													
	хлеб пшеничный-18,54													
	молоко-25,64													
	масло сливочное -5,5													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
289//2009	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Шиповник-20													
	Сахар-20													
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-10													
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,72	20,04	104,4	0,98	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	2,13
	Хлеб ржаной-55			0,66	18,37	95,7								
	ИТОГО за обед		29,06	32	115,54	851,92	1,315	30,72	0,079	4,31	177,47	377,422	121,79	6,056
	Полдник													
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	повидло-25,25													
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5
	ВСЕГО за день		56,86	61,56	290,85	1911,84	2,363	56,71	61,03	8,44	581,33	813,582	297,87	11,191

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				К (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313//2013	Запеканка из творога	100	16,96	17,93	23,33	327,07	0,46	0,39	0,132	0,462	196,02	229,02	25,08	0,66
	творог-96,55													
	крупа манная-6,6 или мука пшеничная-8,3													
	молоко-24,65													
	яйцо-2,74													
	сахар-6,6													
	сметана-3,5													
	сахари-3,5													
	масло сливочное-3,5													
481/2013	молоко сгущенное-15	15	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
	Молоко сгущенное-15													
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171,34	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93
	крупа геркулес-23,16													
	молоко -88,52													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	10	3,48	4,43	0	54,6	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-12													
111//2013	Батон нарезной	41	3,08	1,2	15,8	107,42	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-41													
	ИТОГО за завтрак		30,43	32,31	86,84	786,03	0,674	1,905	0,221	1,912	403,28	476,24	84,77	3,07
	Обед													
50//2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
	свекла-72,3													
	масло растительное-3													
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
	картофель-83,25													
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	Масло сливочное -5													
343//2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113(87) или треска-112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53
	крупа рисовая-54													
	масло сливочное-6,75													
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
109//2013	Хлеб ржаной	46	3,03	0,55	15,36	80,04	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-46													
	ИТОГО за обед		23,32	21,38	90,68	650,04	1,109	19,78	0,09	6,71	107,57	432,34	118,21	5,046
	Полдник													
503//2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущенное-40													
335//2009	Пирожок печенный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	молоко сгущенное вареное-25													
	Итого за полдник		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5
	ВСЕГО за день		62,45	60,55	234,54	1760,69	2,553	22,16	1,191	10,182	654,3	1043,42	233,55	9,616

неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
1	Завтрак	3	4	5	6	7									
268//2013	Каша рисовая молочная	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31	
	крупа рисовая-23,11														
	молоко -88,5														
	сахар -3,75														
	масло сливочное -3,75														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16														
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,6	0	0	0,44	10,7	53,7	17,78	1,6	
	Хлеб ржаной-10														
14/2015	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
497//2013	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Какао-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	фрукт-200														
111//2013	Батон нарезной	35	3,48	1	17,88	91,17	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
	ИТОГО за завтрак		19,86	23,16	119,51	758,21	0,81	22,77	60,09	1,95	229,57	364,9	160,01	5,3	
	Обед														
22/2013	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3	
	Помидоры свежие-64,8														
	Масло растительное-6														
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
	картофель-40														
	капуста свежая-62,5														
	лук репчатый-12														
	морковь-15,75														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-5														
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
345//2013	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
	минтай-117(72)														
	хлеб пшеничный-17														
	молоко-12,6														
	яйцо-5,4														
	масло сливочное -1,8														
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05	
	картофель-169,5														
	молоко-24														
	масло сливочное-6,75														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
109//2013	Хлеб ржаной	36	2,5	0,45	12,69	66,12	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-36														
	ИТОГО за обед		20,86	21,54	62,91	531,82	1,071	29,83	10,08	6,84	157,26	391,74	102,16	4,606	
	Полдник														
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
311//2009	Булочка дорожная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,5														
	сахар-11,66														
	масло сливочное-8,32														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	Итого за полдник		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6	
	ВСЕГО за день		56	52,5	273,32	1788,63	2,001	56,6	70,23	10,59	440,83	840,64	290,17	11,506	

деля: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
104/2009	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,59	6,81	29,16	204,32	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,056	0,39
	Крупа гречневая-33													
	Молоко -110													
	Сахар -4,15													
	Масло сливочное -4,15													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
109//2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,6	0	0	0,44	10,7	53,7	17,78	1,6
	Хлеб ржаной-15													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт-200													
111//2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за завтрак		21,34	23,52	112,76	726,22	0,87	23,08	60,09	2,02	325,01	369,98	147,77	4,18
	Обед													
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
	свекла-72,3													
	масло растительное-3													
149//2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
270//2015	Котлеты Московские	90	11,17	26,78	8,69	320,1	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95
	говядина-73,88													
	жир-сырец говяжий-10,86													
	хлеб пшеничный-15,25													
	лук репчатый-1,33													
	сухари- 3,94													
	масло растительное-4,33													
	масло сливочное -10,9													
313/2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14
	картофель-64,2													
	морковь-30													
	лук репчатый-14,4													
	капуста белокочанная-63,9													
	масло сливочное -6													
	соус красный основной													
	бульон или вода-30													
	масло сливочное -0,9													
	мука пшеничная-2,25													
	томатная паста-1,35													
	морковь-4,5													
	лук репчатый-1,08													
	Сахар-0,68													
	лавровый лист-0,012													
	соль-0,9													
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,255	2,85	9,61	1,95	0,18
	Батон нарезной-15													
109//2013	Хлеб ржаной	45	3,03	0,55	15,36	80,04	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-45													
	ИТОГО за обед		21,28	40,01	82,37	778,59	1,168	53,25	46,1	6,455	136,31	357,22	111,17	7,186
	Полдник													
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78
	ВСЕГО за день		50,48	66,21	264,56	1838,68	2,104	76,97	106,2	9,495	512,3	789,41	286,96	12,146

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> Рыба минтай-70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,1	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,74	31,92	1,6
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
429//2013	Пюре картофельное картофель-85 молоко-12 масло сливочное-3,37	75	1,57	2,2	8,17	69	0,06	2,55	0,025	0,075	19,5	42,75	14,25	0,525
493//2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
01//2004	Бутерброд с маслом Масло сливочное-20 батон нарезной-30	20/30	1,4	13,5	8,5	163	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20 ИТОГО за завтрак Обед	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
1//2009	Винегрет овощной картофель-17,64 свекла-11,4 морковь-7,8 огурцы соленые-22,8 лук репчатый-10,8 масло растительное-6 Суп картофельный с крупой	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4
101//2015	Картофель-100 Рис-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло растительное-2,5 Котлеты, биточки, шницели припущенные курица-186,42 хлеб пшеничный-16,7 молоко-23,1 масло сливочное -5 Макароны изделия отварные макаронные изделия-51 масло сливочное-6,75	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные курица-186,42 хлеб пшеничный-16,7 молоко-23,1 масло сливочное -5 Макароны изделия отварные макаронные изделия-51 масло сливочное-6,75	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
291//2013	Макароны изделия отварные макаронные изделия-51 масло сливочное-6,75	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78
493//2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30 ИТОГО за обед Полдник	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
516//2013	Ряженка ряженка-205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
311//2009	Будочка ванильная мука пшеничная-32,62 сахар-5,81 масло сливочное-4,15 яйцо-3,6 соль-0,6 дрожжи-0,66 ванилин-0,02 Итого за полдник	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	ВСЕГО за день		59,23	69,11	184,36	1515,89	0,688	56,31	0,329	6,225	483,63	761,57	178,98	9,197

неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	7										8	9
	Завтрак																
260//2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,8	169,67	0,06	0,99	0,06	0,15	94,96	105,3	22,95	0,42			
	Крупа рисовая-11,25																
	Крупа пшено - 8,25																
	Молоко -76,5																
	Сахар -3,75																
	Масло сливочное -7,5																
14//2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-15																
11.1.1.5/г	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
501//2013	Кофейный напиток с	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
	Кофейный напиток-5																
	сахар-10																
	молоко-100																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16																
111//2013	Батон нарезной	57	5,8	1,68	29,81	151,96	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	Батон нарезной-57																
109//2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,003	0	0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,39			
	Хлеб ржаной-25																
	ИТОГО за завтрак		18,8	29,12	105,65	737,13	0,217	6,45	60,12	1,29	285,32	285,52	69,83	2,88			
	Обед																
17//2013	Салат из свежих огурцов	60	0,52	7,57	1,5	76,5	0,01	1,8	0	1,62	6,048	11,88	4,68	0,18			
	Огурцы свежие-80																
	Масло растительное-7,5																
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8			
	картофель-40																
	капуста свежая-62,5																
	лук репчатый-12																
	морковь-15,75																
	томатное пюре-2,5																
	масло растительное-5																
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78			
	макаронные изделия-51																
	масло сливочное-6,75																
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	курица-186,42																
	хлеб пшеничный-16,7																
	молоко-23,1																
	масло сливочное -5																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13			
	Батон нарезной-10																
109//2013	Хлеб ржаной	41	1,32	0,24	6,68	34,8	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456			
	Хлеб ржаной-41																
	ИТОГО за обед		24,51	31,26	75,15	580,6	1,497	20,51	10,03	6,12	114,96	281,25	71,66	4,683			
	Полдник																
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3,75																
	соль-0,37																
	дрожжи-1,25																
	мука на подпыл-1,12																
	масло растительное-1,12																
	яйцо для смазки пирожков-1,62																
	повидло-25,25																
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5			
	ВСЕГО за день		49,71	65,64	249,52	1669,35	2,504	31,03	71,02	8,97	454,73	638,61	177,06	9,063			

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313//2013	Запеканка из творога	120	29,52	31,09	34,23	542,8	0,041	0,39	0,14	0,44	197,2	230,57	25,24	0,64
	творог-112,04													
	крупа манная-7,7или мука пшеничная-9,55													
	молоко-28,68													
	яйцо-3,168													
	сахар-7,7													
	сметана-4,17													
	сухари-4,17													
	масло сливочное-3,09													
437//2013	Молоко сгущенное	10	0,3	0,75	1	11,85	0,004	0,05	0,005	0,2	9,1	7,3	1,15	0,02
	Молоко сгущенное-10													
111//2013	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-25													
14//2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
	ИТОГО за завтрак		31,92	43,44	63,27	779,15	0,089	0,44	60,15	1,32	228,5	271,37	32,59	1,47
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Помидоры свежие-64,8													
	Масло растительное-6													
149//2013	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	0,024	11,07	0,005	1,39	18,5	105,25	33,5	1,6
	картофель-133,25													
	томатное пюре-2,5													
	говядина-26,25													
	хлеб пшеничный-3,75													
	Масло сливочное-,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	масло растительное-2,5													
214//2009	Рагу из птицы	180	15,84	20,07	18,63	316,44	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67
	Грудка куриная-76,8													
	масло растительное-6,17													
	томатное пюре-2,4													
	лук репчатый-12,24													
	мука пшеничная-1,02													
	морковь-23,4													
	картофель-136,8													
11.1.1.5/т	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,43	96,04	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		26,42	33,35	88,16	761,98	1,022	40,18	22,17	4,7	108,21	393,29	117,33	6,826
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
311//2009	Булочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,24													
	сахар-11,62													
	масло сливочное-8,3													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	изюм -7													
	Итого за полдник		19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1
	ВСЕГО за день		77,5	95,77	235,19	2123,79	1,271	42,02	82,41	7,82	590,71	904,66	187,92	9,296

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	4									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
301//2013	Омлет натуральный	150	12,92	20,07	3,45	244,61	0,108	0,55	0,36	0,82	146,88	277,2	22,17	2,77	
	яйцо-81,75														
	молоко -60														
	масло сливочное -11,92														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-15														
494//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	молоко-50														
111//2013	Батон нарезной	53	3,45	1,33	23,69	120,52	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-53														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16														
	ИТОГО за завтрак		22,79	38,23	49,91	633,93	0,194	3,51	60,4	1,68	184,19	346,98	40,5	4,84	
	Обед														
4//2013	Салат из белокочанной	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16,61	0	2,68	26,3	19,122	10,15	0,354	
	Капуста белокочанная-63,6														
	Морковь-7,8														
	Масло растительное-6														
	Сахар-3														
101//2015	Суп картофельный с крупой и курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
	Картофель-100														
	Рис-5														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	грудка куриная -34														
	Масло растительное-2,5														
210/2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52	
	Грудка куриная-63														
	масло сливочное-9														
	морковь-9,3														
	томатная паста-9,3														
	мука пшеничная-1,9														
	сметана-5														
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47	
	крупя гречневая -71,4														
	масло сливочное-5														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13	
	Батон нарезной-10														
109//2013	Хлеб ржаной	48	1,24	0,22	6,26	32,62	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34	
	Хлеб ржаной-48														
	ИТОГО за обед		42,32	20,59	85,88	985,46	1,517	27,66	0,03	4,08	143,09	592,142	249,98	12,089	
	Полдник														
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
312//2009	Булочка ванильная	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42	
	мука пшеничная-68,34														
	сахар-15														
	масло растительное-15														
	яйцо для смазки -2														
	соль-0,6														
	дрожжи-1,66														
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22	
	ВСЕГО за день		72,99	71	229,73	2139,73	1,901	35,37	60,43	6,96	386,28	1039,3	336,83	19,149	

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	крупка рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
111//2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-40													
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	43,5	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-10													
	ИТОГО за завтрак		20,38	23,32	122,19	797,94	0,246	22,77	60,09	1,79	225,87	342,8	151,63	4,48
	Обед													
50//2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
	свекла-72,3													
	масло растительное-3													
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.-11,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-10													
109//2013	Хлеб ржаной	53	3,49	0,63	17,76	92,22	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-53													
	ИТОГО за обед		27,92	28,31	107,21	701,96	1,824	9,745	10,06	4,12	151,67	339,23	107,74	6,527
	Полдник													
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущеное-40													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1
	ВСЕГО за день		58,28	56,26	292,1	1831,97	2,14	32,96	70,17	6,93	525,2	809,34	282,83	12,107

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	8										9	10
1	Завтрак	3	4	5	6	7											
	Макароны отварные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1			
	Макароны -58,3																
	Масло сливочное-13,33																
	Сыр-22,67																
	Соль йодированная-2,89																
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-15																
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
	чай-1																
	Сахар-15																
	лимон - 8																
112//2013	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4			
	Фрукт-200																
111//2013	Батон нарезной	40	4	1,16	20,56	104,8	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-40																
	ИТОГО за завтрак		14,22	20,03	94,35	616,8	0,15	22,83	60,04	0,66	117,65	126,26	35,95	6,13			
	Обед																
22/2013	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	Помидоры свежие-64,8																
	Масло растительное-6																
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2			
	свекла-50																
	капуста свежая-25																
	картофель-26,75																
	морковь-15,75																
	лук репчатый-12																
	масло растительное-5																
	сахар-2,5																
	томатное пюре-7,5																
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6			
	минтай-117(72)																
	хлеб пшеничный-17																
	молоко-12,6																
	яйцо-5,4																
	масло сливочное -1,8																
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05			
	картофель-169,5																
	молоко-24																
	масло сливочное-6,75																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
109//2013	Хлеб ржаной	53	3,49	0,63	17,76	92,22	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456			
	Хлеб ржаной-53																
	ИТОГО за обед		21,33	15,62	68,75	502,92	1,045	15,85	10,08	4,16	143,76	376,44	97,36	4,606			
	Полдник																
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4			
	Сок персиковый-200																
335//2009	Пирожок печенный со сгущенны	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3,75																
	соль-0,37																
	дрожжи-1,25																
	мука на подпыл-1,12																
	масло растительное-1,12																
	яйцо для смазки пирожков-1,62																
	молоко сгущенное вареное-25																
	Итого за полдник		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1			
	ВСЕГО за день		41,95	40,51	232,22	1467,34	1,985	50,76	70,99	6,38	285,86	580,54	174,88	11,836			

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
			Б 4	Ж 5	У 6	7								
Завтрак														
158//2013	Жаркое по - домашнему	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
	Мясо говядины-134,51													
	Картофель-167,8													
	Лук репка-15													
	Масло сливочное-5													
	томатная паста-6													
	Соль йодированная-0,5													
14//2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
	свекла-72,6													
	масло растительное-3													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,019	0	0	0,25	2,82	9,66	1,92	0,19
	Батон нарезной-15													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за завтрак		27,08	22,94	60,52	576,11	0,285	28,78	60,02	2,29	74,77	320,86	74,49	5,35
Обед														
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
	свекла-72,6													
	масло растительное-3													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
343//2013	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113(87) или треска-112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-поре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
142//2015	Картофель, тушенный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,61	21		27,13	74,22	26,22	1
	картофель-231													
	Морковь-10,5													
	Лук репка-9													
	Лавровый лист -0,015													
	Соус сметанный:	30												
	сметана-7,5													
	мука пшеничная-2,25													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		20,97	24,06	67,35	574,35	0,376	32,98	21,01	6	130,13	406,39	114,49	4,925
Подник														
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307//2009	Булочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	мука пшеничная-35													
	сахар-3,6													
	масло растительное-3,17													
	яйцо для смазки -1,08													
	соль-0,3													
	дрожжи-1,08													
	изюм-1,75													
	Итого за подник		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9
	ВСЕГО за день		57,69	55,68	165,28	1416,54	0,811	63,26	81,07	8,887	454,37	945,19	231,09	11,175