



**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)**

я: 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    |
|             | <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 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                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 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                                   | 30           | 2,26             | 0,88  | 15,42  | 78,6                           | 0,044         | 0     | 0     | 0,68 | 7,6                       | 26     | 5,2    | 0,48  |
|             | Батон нарезной-30                                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 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  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 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  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|             | <b>ИТОГО за завтрак</b>                          |              | 22,57            | 21,87 | 135,76 | 858,2                          | 0,364         | 28,06 | 0,082 | 2,2  | 203,04                    | 306,8  | 155,97 | 5,5   |
|             | <b>Обед</b>                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 18/2009     | Салат из свежих помидор и огурцов                | 60           | 0,58             | 3,64  | 2,02   | 42,42                          | 0,018         | 3     | 0     | 2,7  | 10,8                      | 19,8   | 7,8    | 0,3   |
|             | Помидоры свежие-34,2                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|             | Масло растительное-6                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|             | лук репка-8,4                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|             | соль-0,75  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|             | огурец свежий-26,4                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 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 блюдо                         | 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   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 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                                      | 55           | 3,63             | 0,66  | 18,37  | 95,7                           | 0,7           | 0     | 0     | 0,55 | 13,63                     | 61,56  | 15,73  | 1,3   |
|             | Хлеб ржаной-55                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|             | <b>ИТОГО за обед</b>                             |              | 25,86            | 26,6  | 59,04  | 698,6                          | 0,815         | 8,78  | 0,03  | 8    | 102,34                    | 270,67 | 72,36  | 4,23  |
|             | <b>Полдник</b>                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 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                                    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|             | <b>Итого за полдник</b>                          |              | 13,14            | 8,7   | 37,15  | 279,3                          | 0,12          | 1,4   | 0,07  | 0,9  | 247                       | 210    | 33     | 0,6   |
|             | <b>ВСЕГО за день</b>                             |              | 61,57            | 57,17 | 231,95 | 1836,1                         | 1,299         | 38,24 | 0,182 | 11,1 | 552,38                    | 787,47 | 261,33 | 10,33 |

а: первая

возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

| № 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             | 4                       |               |              |              |              |               |                           |               |               |    | 5 | 6 |
|             | 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                    | 20           | 4,64             | 5,9          | 0             | 72                      | 0,03          | 0,16         | 0,04         | 0,32         | 9,66          | 19,92                     | 4,98          | 0,66          |    |   |   |
|             | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22 |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |               |                           |               |               |    |   |   |
| 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)                       | 15           | 0,12             | 10,87        | 0,19          | 99                      |               |              | 60           |              | 3,6           | 4,5                       |               | 0,03          |    |   |   |
|             | Масло сливочное-15                               |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |               |                           |               |               |    |   |   |
| 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                                   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |               |                           |               |               |    |   |   |
|             | <b>ИТОГО за завтрак</b>                          |              | <b>22,6</b>      | <b>29,4</b>  | <b>106,65</b> | <b>759,3</b>            | <b>0,258</b>  | <b>21,91</b> | <b>60,08</b> | <b>2,57</b>  | <b>349,41</b> | <b>364,32</b>             | <b>140,51</b> | <b>3,635</b>  |    |   |   |
|             | 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         |    |   |   |
|             | кураца-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                             |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |               |                           |               |               |    |   |   |
| 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                                   | 25           | 1,13             | 0,44         | 7,71          | 39,3                    | 0,016         | 0            | 0            | 0,255        | 2,85          | 9,61                      | 1,95          | 0,18          |    |   |   |
|             | Батон нарезной-25                                |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |               |                           |               |               |    |   |   |
| 109//2013   | Хлеб ржаной                                      | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,4                   | 0,98          | 0            | 0            | 0,77         | 19,21         | 86,74                     | 25,8          | 2,13          |    |   |   |
|             | Хлеб ржаной-60                                   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |               |                           |               |               |    |   |   |
|             | <b>ИТОГО за обед</b>                             |              | <b>29,87</b>     | <b>31,54</b> | <b>106,36</b> | <b>837,25</b>           | <b>1,314</b>  | <b>30,72</b> | <b>0,079</b> | <b>4,405</b> | <b>178,44</b> | <b>380,592</b>            | <b>122,46</b> | <b>6,106</b>  |    |   |   |
|             | 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                                    |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |               |                           |               |               |    |   |   |
|             | <b>Итого за полдник</b>                          |              | <b>6,4</b>       | <b>5,26</b>  | <b>68,72</b>  | <b>351,62</b>           | <b>0,79</b>   | <b>4,075</b> | <b>0,87</b>  | <b>1,56</b>  | <b>54,45</b>  | <b>71,84</b>              | <b>35,57</b>  | <b>1,5</b>    |    |   |   |
|             | <b>ВСЕГО за день</b>                             |              | <b>58,87</b>     | <b>66,2</b>  | <b>281,73</b> | <b>1948,17</b>          | <b>2,362</b>  | <b>56,71</b> | <b>61,03</b> | <b>8,535</b> | <b>582,3</b>  | <b>816,752</b>            | <b>298,54</b> | <b>11,241</b> |    |   |   |

категория: младшие 7-11 лет

| № п/п     | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |    |   |   |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|----|---|---|
|           |  |              | (г)              |       |        |                         | (ккал)        | В1    | С     | А      | Е      | Са                        | P      | Mg    | Fe |   |   |
|           |  |              | Б                | Ж     | У      | 7                       |               |       |       |        |        |                           |        |       |    | 8 | 9 |
|           | Завтрак  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
| 313//2013 | Запеканка из творога                               | 125          | 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-116,32                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | крупа манная-8 или мука пшеничная-10               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | молоко-29,7  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | яйцо-3,3   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | сахар-8  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | сметана-4,25                                       |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | сухари-4,25  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | масло сливочное-4,25                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
| 481/2013  | молоко сгущенное-10                                | 10           | 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-10                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
| 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 порционными                   | 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                                     | 29           | 2,03             | 0,79  | 13,87  | 70,74                   | 0,044         | 0     | 0     | 0,68   | 7,6    | 26                        | 5,2    | 0,48  |    |   |   |
|           | Батон нарезной-29                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | ИТОГО за завтрак                                   |              | 29,38            | 31,9  | 84,91  | 749,35                  | 0,674         | 1,905 | 0,221 | 1,912  | 403,28 | 476,24                    | 84,77  | 3,07  |    |   |   |
|           | Обед   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
| 1//2009   | Винегрет овощной                                   | 60           | 0,76             | 6,08  | 4,99   | 77,56                   | 0,024         | 1,41  | 0,06  | 2,72   | 12,15  | 19                        | 9,72   | 0,4   |    |   |   |
|           | картофель-17,64                                    |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | свекла-11,4  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | морковь-7,8  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | огурцы соленые-22,8                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | лук репчатый-10,8                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | масло растительное-6                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
| 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, 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-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                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
| 282//2009 | Компот из яблок                                    | 200          | 0,16             | 0     | 14,99  | 60,64                   | 0,03          | 3,6   | 0,14  | 0,2    | 21,5   | 22,46                     | 12,6   | 0,65  |    |   |   |
|           | яблоки-45,4  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | сахар-15   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
| 111//2013 | Батон нарезной                                     | 15           | 1,13             | 0,44  | 7,71   | 39,3                    | 0,017         | 0     | 0     | 0,16   | 1,88   | 6,44                      | 1,28   | 0,13  |    |   |   |
|           | Батон нарезной-15                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
| 109//2013 | Хлеб ржаной  | 40           | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6                    | 0,78          | 0     | 0     | 0,61   | 15,26  | 68,94                     | 17,61  | 1,456 |    |   |   |
|           | Хлеб ржаной-40                                     |              |                  |       |        |                         |               |       |       |        |        |                           |        |       |    |   |   |
|           | ИТОГО за обед                                      |              | 23,98            | 24,53 | 96,33  | 702,7                   | 1,168         | 18,39 | 0,29  | 8,41   | 110,3  | 456,44                    | 129,01 | 4,866 |    |   |   |
|           | 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 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                                      |              | 62,06            | 63,29 | 238,26 | 1776,67                 | 2,612         | 20,77 | 1,391 | 11,882 | 657,03 | 1067,52                   | 244,35 | 9,436 |    |   |   |

: первая

растная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

| № 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             | 8                       |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
| 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                                       |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | <b>сыр сычужный твердый порциями</b>             |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
| 96//2013    | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22 | 20           | 4,64             | 5,9          | 0             | 72                      | 0,03          | 0,16         | 0,04         | 0,32         | 9,66                      | 19,92         | 4,98          | 0,66          |    |
| 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)                       | 15           | 0,12             | 10,87        | 0,19          | 99                      |               |              | 60           |              | 3,6                       | 4,5           |               | 0,03          |    |
|             | Масло сливочное-15                               |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
| 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                                |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | <b>ИТОГО за завтрак</b>                          |              | <b>22,54</b>     | <b>28,62</b> | <b>112,82</b> | <b>777,22</b>           | <b>0,87</b>   | <b>23,08</b> | <b>60,09</b> | <b>2,02</b>  | <b>325,01</b>             | <b>369,98</b> | <b>147,77</b> | <b>4,18</b>   |    |
| 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                               | 100          | 12,34            | 29,6         | 9,61          | 353,8                   | 0,15          | 0,06         | 46,07        | 0            | 16,98                     | 112,84        | 16,23         | 1,95          |    |
|             | говядина-82,09                                   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | жир-сырец говяжий-12,07                          |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | хлеб пшеничный-16,95                             |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | лук репчатый-1,48                                |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | сухари-4,38                                      |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | масло растительное-4,81                          |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | масло сливочное-12,12                            |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
| 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                                |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | <b>соус красный основной</b>                     |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | 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   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
| 282//2009   | Компот из яблок                                  | 200          | 0,16             | 0            | 14,99         | 60,64                   | 0,03          | 3,6          | 0,14         | 0,2          | 21,5                      | 22,46         | 12,6          | 0,65          |    |
|             | яблоки-45,4                                      |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | сахар-15   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | кислота лимонная-0,2                             |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
| 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                                      | 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                                   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | <b>ИТОГО за обед</b>                             |              | <b>22,51</b>     | <b>42,83</b> | <b>83,28</b>  | <b>811,93</b>           | <b>1,198</b>  | <b>54,05</b> | <b>46,24</b> | <b>6,655</b> | <b>143,61</b>             | <b>375,68</b> | <b>121,77</b> | <b>7,436</b>  |    |
| 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                              |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | ййцо-2,6   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | соль-0,5   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | дрожжи-0,9                                       |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | масло растительное-0,2                           |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | фарш творожный-30                                |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | творог-27,45                                     |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | ййцо-1,2   |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | сахар-1,5  |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | мука пшеничная-1,2                               |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | ванилин-0,1                                      |              |                  |              |               |                         |               |              |              |              |                           |               |               |               |    |
|             | <b>Итого за полдник</b>                          |              | <b>7,86</b>      | <b>2,676</b> | <b>69,43</b>  | <b>333,87</b>           | <b>0,066</b>  | <b>0,64</b>  | <b>0,01</b>  | <b>1,02</b>  | <b>50,98</b>              | <b>62,21</b>  | <b>28,02</b>  | <b>0,78</b>   |    |
|             | <b>ВСЕГО за день</b>                             |              | <b>52,91</b>     | <b>74,13</b> | <b>265,53</b> | <b>1923,02</b>          | <b>2,134</b>  | <b>77,77</b> | <b>106,3</b> | <b>9,695</b> | <b>519,6</b>              | <b>807,87</b> | <b>297,56</b> | <b>12,396</b> |    |

ия: 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                              |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 1           | 2  | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15     |
|             | Завтрак  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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   |
|             | крупя рисовая-23,11                              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | молоко -88,5                                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | сахар -3,75                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | масло сливочное -3,75                            |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 96//2013    | сыр сычужный твердый порциями                    | 20           | 4,64             | 5,9   | 0      | 72                             | 0,03          | 0,16  | 0,04  | 0,32  | 9,66                      | 19,92  | 4,98   | 0,66   |
|             | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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                                  | 15           | 0,12             | 10,87 | 0,19   | 99                             |               |       | 60    |       | 3,6                       | 4,5    |        | 0,03   |
|             | Масло сливочное-15                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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                                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | <b>ИТОГО за завтрак</b>                          |              | 21,06            | 28,26 | 119,57 | 809,21                         | 0,81          | 22,77 | 60,09 | 1,95  | 229,57                    | 364,9  | 160,01 | 5,3    |
|             | <b>Обед</b>                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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   | Ши 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                       | 100          | 13,9             | 2,1   | 9,6    | 113                            | 0,07          | 0,4   | 0,02  | 1     | 35                        | 160    | 23     | 0,6    |
|             | минтай-131(80)                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | хлеб пшеничный-19                                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | молоко-14  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | яйцо-6   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | масло сливочное -2                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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                             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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                                   | 15           | 1,13             | 0,44  | 7,71   | 39,3                           | 0,013         | 0     | 0     | 0,17  | 1,88                      | 6,44   | 1,28   | 0,13   |
|             | Батон нарезной-15                                |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 109//2013   | Хлеб ржаной                                      | 48           | 1,24             | 0,22  | 6,26   | 32,62                          | 0,78          | 0     | 0     | 0,61  | 15,26                     | 68,94  | 17,61  | 1,456  |
|             | Хлеб ржаной-43                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | <b>ИТОГО за обед</b>                             |              | 22,52            | 21,96 | 77,15  | 597,92                         | 1,094         | 27,53 | 10,08 | 7,01  | 172,94                    | 413,18 | 108,44 | 5,836  |
|             | <b>Полдник</b>                                   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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                                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|             | <b>Итого за полдник</b>                          |              | 15,28            | 7,8   | 90,9   | 498,6                          | 0,12          | 4     | 0,06  | 1,8   | 54                        | 84     | 28     | 1,6    |
|             | <b>ВСЕГО за день</b>                             |              | 58,86            | 58,02 | 287,62 | 1905,73                        | 2,024         | 54,3  | 70,23 | 10,76 | 456,51                    | 862,08 | 296,45 | 12,736 |

ля: первая

возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

| № рец.    | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |   |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|---|
|           |   |              | (г)              |       |        |                                      | В 1           | С     | А     | Е     | Са     | Р                         | Mg     | Fe    |   |
|           |   |              | Б                | Ж     | У      | 7                                    |               |       |       |       |        |                           |        |       | 8 |
| 1         | 2   | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11    | 12     | 13                        | 14     | 15    |   |
|           | Завтрак   |              |                  |       |        |                                      |               |       |       |       |        |                           |        |       |   |
| 227       | <u>Котлеты рыбные</u><br>"Любительские" Рыба<br>минтай-70,64 Морковь<br>20,0 Лук зеленый 8,0<br>Хлеб пшеничный 6,4<br>Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0<br>Соль 2,0 Сухари 8,0<br>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</u><br>(свежая) Капуста<br>107,48 Морк 1,88 Лук 3,6<br>Томат 1,35 Мука 0,9<br>Сахар 2,25 Масло сл 2,63<br>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<br>картофель-85<br>молоко-12<br>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<br>чай-1<br>Сахар-15  | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                                   | 0             | 0     | 0     | 0     | 11     | 3                         | 1      | 0,3   |   |
| 01//2004  | Бутерброд с маслом<br>Масло сливочное-20<br>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<br>Хлеб ржаной-20   | 20           | 1,32             | 0,24  | 6,68   | 34,8                                 | 0,036         | 0     | 0     | 0,28  | 7      | 31,6                      | 9,4    | 0,78  |   |
|           | <b>ИТОГО за завтрак</b>   |              | 22,12            | 31,29 | 57,66  | 614,95                               | 0,286         | 45,07 | 0,165 | 0,855 | 138,51 | 288,75                    | 74,56  | 4,035 |   |
| 1//2009   | Обед<br><u>Винегрет овощной</u><br>картофель-17,64<br>свекла-11,4<br>морковь-7,8<br>огурцы соленые-22,8<br>лук репчатый-10,8<br>масло растительное-6<br>Суп картофельный с<br>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<br>Рис-5<br>Морковь-12,5<br>Лук репчатый-12<br>Масло растительное-2,5   | 250          | 1,97             | 2,71  | 12,11  | 85,75                                | 0,09          | 8,25  | 0     |       | 26,7   | 55,97                     | 22,77  | 0,875 |   |
| 209//2009 | <u>Котлеты, биточки,</u><br><u>шницели припущенные</u><br>курица-186,42<br>хлеб пшеничный-16,7<br>молоко-23,1<br>масло сливочное -5   | 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 | <u>Макаронные изделия</u><br><u>отварные</u><br>макаронные изделия-51<br>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<br>чай-1<br>Сахар-15  | 200          | 0,1              | 0     | 15     | 60                                   | 0             | 0     | 0     | 0     | 11     | 3                         | 1      | 0,3   |   |
| 109//2013 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной-30   | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2                                 | 0,054         | 0     | 0     | 0,42  | 10,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17  |   |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>  |              | 24,63            | 25,83 | 80,82  | 559,61                               | 0,282         | 9,835 | 0,094 | 4,47  | 98,12  | 262,82                    | 71,42  | 4,562 |   |
| 516//2013 | Полдник<br>Ряженка<br>ряженка-205   | 200          | 5,8              | 5     | 8      | 100                                  | 0,08          | 1,4   | 0,04  | 0     | 240    | 180                       | 28     | 0,2   |   |
| 311//2009 | <u>Булочка ванильная</u><br>мука пшеничная-32,62<br>сахар-5,81<br>масло сливочное-4,15<br>яйцо-3,6<br>соль-0,6<br>дрожжи-0,66<br>ванилин-0,02   | 50           | 6,68             | 6,99  | 37,88  | 241,33                               | 0,04          | 0     | 0,03  | 0,9   | 7      | 30                        | 5      | 0,4   |   |
|           | <b>Итого за полдник</b>   |              | 12,48            | 11,99 | 45,88  | 341,33                               | 0,12          | 1,4   | 0,07  | 0,9   | 247    | 210                       | 33     | 0,6   |   |
|           | <b>ВСЕГО за день</b>  |              | 59,23            | 69,11 | 184,36 | 1515,89                              | 0,688         | 56,31 | 0,329 | 6,225 | 483,63 | 761,57                    | 178,98 | 9,197 |   |

ия: вторая

возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

| № реп.     | 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                       |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
| 1          | 2  | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15    |    |
|            | <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
| 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                    | 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%-26 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
| 111//2013  | Батон нарезной                                   | 48           | 3                | 1,16  | 20,6   | 104,8                   | 0,044         | 0     | 0     | 0,68 | 7,6    | 26                        | 5,2    | 0,48  |    |
|            | Батон нарезной-48                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                                      | 20           | 1,32             | 0,24  | 6,68   | 34,8                    | 0,003         | 0     | 0     | 0,14 | 3,5    | 15,8                      | 4,7    | 0,39  |    |
|            | Хлеб ржаной-20                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
|            | <b>ИТОГО за завтрак</b>                          |              | 20,89            | 35,19 | 94,77  | 763,77                  | 0,217         | 6,45  | 60,12 | 1,29 | 285,32 | 285,52                    | 69,83  | 2,88  |    |
|            | <b>Обед</b>                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
| 17/2013    | Салат из свежих огурцов                          | 60           | 0,42             | 6,06  | 1,2    | 61,2                    | 0,01          | 1,8   | 0     | 1,62 | 6,048  | 11,88                     | 4,68   | 0,18  |    |
|            | Огурцы свежие-64                                 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
|            | 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     |    |
| 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   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                                      | 45           | 2,83             | 0,51  | 14,36  | 74,82                   | 0,78          | 0     | 0     | 0,61 | 15,26  | 68,94                     | 17,61  | 1,456 |    |
|            | Хлеб ржаной-45                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
|            | <b>ИТОГО за обед</b>                             |              | 25,17            | 29,73 | 77,39  | 579,12                  | 1,48          | 20,51 | 10,03 | 5,96 | 113,08 | 274,81                    | 70,38  | 4,553 |    |
|            | <b>Полдник</b>                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
| 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                                    |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |       |    |
|            | <b>Итого за полдник</b>                          |              | 6,4              | 5,26  | 68,72  | 351,62                  | 0,79          | 4,075 | 0,87  | 1,56 | 54,45  | 71,84                     | 35,57  | 1,5   |    |
|            | <b>ВСЕГО за день</b>                             |              | 52,46            | 70,18 | 240,88 | 1694,51                 | 2,487         | 31,03 | 71,02 | 8,81 | 452,85 | 632,17                    | 175,78 | 8,933 |    |



Дата: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

| № рец.     | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |    |   |    |
|------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|---------------------------|--------|--------|----|---|----|
|            |  |              | (г)              |       |        |                         | (ккал)        | В1    | С     | А    | Е      | Са                        | Р      | Mg     | Fe |   |    |
|            |  |              | Б                | Ж     | У      | 8                       |               |       |       |      |        |                           |        |        |    | 9 | 10 |
|            | <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 313//2013  | <b>Запеканка из творога</b>                      | 100          | 24,42            | 25,3  | 28,45  | 445,95                  | 0,041         | 0,39  | 0,14  | 0,44 | 197,2  | 230,57                    | 25,24  | 0,64   |    |   |    |
|            | творог -93,37                                    |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | крупя манная-6,42 или мука пшеничная-7,96        |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | молоко-23,9                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | яйцо-2,64  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | сахар-6,42                                       |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | сметана-3,48                                     |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | сухари-3,48                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | масло сливочное-2,58                             |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 437//2013  | <b>Молоко сгущенное</b>                          | 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                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 96//2013   | <b>сыр сычужный твердый порциями</b>             | 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  | <b>Батон нарезной</b>                            | 58           | 5,8              | 1,68  | 29,81  | 151,96                  | 0,044         | 0     | 0     | 0,68 | 7,6    | 26                        | 5,2    | 0,48   |    |   |    |
|            | Батон нарезной-58                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 14//2015   | <b>Масло сливочное (порциями)</b>                | 10           | 0,08             | 7,25  | 0,13   | 66                      |               |       | 60    |      | 3,6    | 4,5                       |        | 0,03   |    |   |    |
|            | Масло сливочное-10                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 494//2013  | <b>Чай с молоком</b>                             | 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  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 109//2013  | <b>Хлеб ржаной</b>                               | 22           | 1,51             | 0,27  | 7,68   | 40,02                   | 0,036         | 0     | 0     | 0,28 | 7      | 31,6                      | 9,4    | 0,78   |    |   |    |
|            | Хлеб ржаной-22                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | <b>ИТОГО за завтрак</b>                          |              | 37,09            | 40,97 | 82,97  | 850,78                  | 0,155         | 3,4   | 60,19 | 1,92 | 248,36 | 323,89                    | 47,97  | 3,01   |    |   |    |
|            | <b>Обед</b>                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 48//2013   | <b>Салат из квашеной капусты</b>                 | 100          | 1,610,1          | 3     | 109    | 65,4                    | 0,012         | 11,34 | 0     | 2,7  | 25,8   | 19,2                      | 9      | 0,36   |    |   |    |
|            | капуста квашеная-116                             |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | лук репчатый-12                                  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | масло растительное-10                            |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 149//2013  | <b>Суп картофельный с фрикадельками</b>          | 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  | <b>Рагу из птицы</b>                             | 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/г | <b>Сок в ассортименте</b>                        | 200          | 0,6              | 0,4   | 32,6   | 140                     | 0,04          | 4     | 0     | 0    | 40     | 24                        | 18     | 0,8    |    |   |    |
|            | сок виноградный-200                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 111//2013  | <b>Батон нарезной</b>                            | 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  | <b>Хлеб ржаной</b>                               | 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                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | <b>ИТОГО за обед</b>                             |              | 25,97            | 30,41 | 197,13 | 771,58                  | 1,033         | 48,52 | 22,17 | 4,86 | 125,09 | 399,13                    | 119,81 | 7,016  |    |   |    |
|            | <b>Полдник</b>                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 516//2013  | <b>Ряженка</b>                                   | 200          | 5,8              | 5     | 8      | 100                     | 0,08          | 1,4   | 0,04  | 0    | 240    | 180                       | 28     | 0,2    |    |   |    |
|            | ряженка-205                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 516//2013  | <b>Ряженка</b>                                   | 200          | 5,8              | 5     | 8      | 100                     | 0,08          | 1,4   | 0,04  | 0    | 240    | 180                       | 28     | 0,2    |    |   |    |
|            | ряженка-205                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
| 311//2009  | <b>Булочка "Веснушка"</b>                        | 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  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |        |                           |        |        |    |   |    |
|            | <b>Итого за полдник</b>                          |              | 24,96            | 23,98 | 91,76  | 682,66                  | 0,24          | 2,8   | 0,14  | 1,8  | 494    | 420                       | 66     | 1,2    |    |   |    |
|            | <b>ВСЕГО за день</b>                             |              | 88,02            | 95,36 | 371,86 | 2305,02                 | 1,428         | 54,72 | 82,49 | 8,58 | 867,45 | 1143,02                   | 233,78 | 11,226 |    |   |    |

деля: 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)              |       |        |                         | В 1           | С     | А     | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe     |
|            |  |              | Б                | Ж     | У      | 7                       |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 1          | 2  | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15     |
|            | <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 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                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 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                                   | 48           | 3                | 1,16  | 20,6   | 104,8                   | 0,02          | 0     | 0     | 0,26 | 2,85                      | 9,76    | 1,95   | 0,2    |
|            | Батон нарезной-48                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                                      | 15           | 0,99             | 0,18  | 5,01   | 26,1                    | 0,036         | 0     | 0     | 0,28 | 7                         | 31,6    | 9,4    | 0,78   |
|            | Хлеб ржаной-15                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 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 |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
|            | <b>ИТОГО за завтрак</b>                          |              | 20,61            | 36,7  | 44,25  | 588,51                  | 0,194         | 0,71  | 60,4  | 1,68 | 180,99                    | 345,98  | 39,5   | 4,74   |
|            | <b>Обед</b>                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 60//2013   | Салат из свеклы с яблоками                       | 60           | 0,72             | 3,24  | 6,78   | 59,4                    | 0,012         | 3,6   | 0     | 1,38 | 18,6                      | 19,8    | 10,8   | 0,96   |
|            | свекла-51,6                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
|            | яблоки свежие-21,6                               |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
|            | масло растительное-3                             |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
|            | сахар-1,8  |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 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   |
|            | крупа гречневая -71,4                            |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
|            | масло сливочное-5                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 289//2009  | Напиток из шиповника                             | 200          | 0,68             | 0     | 21,01  | 46,87                   | 0             | 0     | 0     | 0    | 11                        | 3       | 1      | 0,3    |
|            | шиповник-20                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
|            | сахар-15   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 111//2013  | Батон нарезной                                   | 15           | 1,13             | 0,44  | 7,71   | 39,3                    | 0,034         | 0     | 0     | 0,32 | 3,76                      | 12,88   | 2,56   | 0,26   |
|            | Батон нарезной-15                                |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 109//2013  | Хлеб ржаной                                      | 50           | 3,3              | 0,6   | 16,7   | 87                      | 1,07          | 0     | 0     | 0,84 | 21,13                     | 95,41   | 28,38  | 2,34   |
|            | Хлеб ржаной-50                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
|            | <b>ИТОГО за обед</b>                             |              | 45,1             | 18,3  | 105,92 | 1016,61                 | 1,526         | 11,85 | 0,03  | 2,94 | 134,07                    | 598,26  | 250,91 | 12,725 |
|            | <b>Полдник</b>                                   |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 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                              |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
| 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                                      |              |                  |       |        |                         |               |       |       |      |                           |         |        |        |
|            | <b>Итого за полдник</b>                          |              | 7,88             | 12,18 | 93,94  | 520,34                  | 0,19          | 4,2   | 0     | 1,2  | 59                        | 100,18  | 46,354 | 2,22   |
|            | <b>ВСЕГО за день</b>                             |              | 73,59            | 67,18 | 244,11 | 2125,46                 | 1,91          | 16,76 | 60,43 | 5,82 | 374,06                    | 1044,42 | 336,76 | 19,685 |

ея: вторая

возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

| № реп.         | 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      |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 1              | 2  | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15     |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 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   |
|                | крупя рисовая-23,11  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | молоко -88,5   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | сахар -3,75  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | масло сливочное -3,75  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 96//2013       | сыр сычужный твердый порциями                                | 20           | 4,64             | 5,9   | 0      | 72                             | 0,03          | 0,16  | 0,04  | 0,32 | 9,66                      | 19,92  | 4,98   | 0,66   |
|                | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-21             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 111//2013      | Батон нарезной   | 50           | 3,76             | 1,47  | 25,7   | 131                            | 0,044         | 0     | 0     | 0,68 | 7,6                       | 26     | 5,2    | 0,48   |
|                | Батон нарезной-50  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 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   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | <b>ИТОГО за завтрак</b>                                      |              | 21,3             | 25,11 | 127,33 | 842,14                         | 0,27          | 22,77 | 60,09 | 2,21 | 230,62                    | 359,04 | 154,88 | 4,76   |
| <b>Обед</b>    |  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 32//2009       | Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной | 60           | 0,96             | 3,16  | 7,61   | 61,73                          | 0,05          | 7,5   | 0,13  | 2,78 | 19,39                     | 30,84  | 12,76  | 0,59   |
|                | картофель-49,8   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | масло растительное-3   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | лук репчатый-7,8   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | огурцы соленые-12 или капуста квашеная-11,4                  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | морковь-15,6   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 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   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 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  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 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  | 51           | 3,36             | 0,61  | 17,03  | 88,74                          | 1,07          | 0     | 0     | 0,84 | 21,13                     | 95,41  | 28,38  | 2,34   |
|                | Хлеб ржаной-51   |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | <b>ИТОГО за обед</b>   |              | 27,67            | 28,5  | 114,02 | 732,01                         | 1,886         | 17,05 | 10,19 | 5,52 | 160,14                    | 352,37 | 110,14 | 6,477  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 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  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 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  |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|                | <b>Итого за полдник</b>                                      |              | 9,98             | 4,63  | 62,7   | 332,07                         | 0,07          | 0,44  | 0,02  | 1,02 | 147,66                    | 127,31 | 23,46  | 1,1    |
|                | <b>ВСЕГО за день</b>   |              | 58,95            | 58,24 | 304,05 | 1906,22                        | 2,226         | 40,26 | 70,3  | 8,75 | 538,42                    | 838,72 | 288,48 | 12,337 |

деля: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

| № рещ.    | 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      |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 1         | Завтрак                        | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15     |
|           | 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             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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                     |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 112//2013 | Фрукт                          | 200          | 0,8              | 0,8   | 19,6   | 94                             | 0,06          | 20    | 0     | 0,4   | 32                        | 22     | 18     | 4,4    |
|           | Фрукт-200                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 109//2013 | Хлеб ржаной                    | 10           | 0,66             | 0,12  | 3,34   | 17,4                           | 0,003         | 0     | 0     | 0,14  | 3,5                       | 15,8   | 4,7    | 0,39   |
|           | Хлеб ржаной-10                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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-35              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | <b>ИТОГО за завтрак</b>        |              | 17,98            | 22,85 | 98,59  | 652,2                          | 0,193         | 21,33 | 60,06 | 0,8   | 232,95                    | 228,06 | 52,65  | 6,22   |
|           | 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     | 100          | 13,9             | 2,1   | 9,6    | 113                            | 0,07          | 0,4   | 0,02  | 1     | 35                        | 160    | 23     | 0,6    |
|           | минтай-131(80)                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | хлеб пшеничный-19              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | молоко-14                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | яйцо-6                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | масло сливочное -2             |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 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                           | 0,016         | 0     | 0     | 0,255 | 2,85                      | 9,61   | 1,95   | 0,18   |
|           | Батон нарезной-10              |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
| 109//2013 | Хлеб ржаной                    | 38           | 2,5              | 0,45  | 12,69  | 66,12                          | 0,78          | 0     | 0     | 0,61  | 15,26                     | 68,94  | 17,61  | 1,456  |
|           | Хлеб ржаной-38                 |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>           |              | 22,88            | 15,94 | 81,78  | 564,32                         | 1,071         | 16,35 | 10,08 | 4,415 | 163,61                    | 402,05 | 105,31 | 5,986  |
|           | 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    |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |
|           | <b>Итого за полдник</b>        |              | 6,4              | 4,86  | 69,12  | 347,62                         | 0,79          | 12,08 | 0,87  | 1,56  | 24,45                     | 77,84  | 41,57  | 1,1    |
|           | <b>ВСЕГО за день</b>           |              | 47,26            | 43,65 | 249,49 | 1564,14                        | 2,054         | 49,76 | 71,01 | 6,775 | 421,01                    | 707,95 | 199,53 | 13,306 |

деля: вторая

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 | 9 | 10 |
| 1         | Завтрак                           | 3            | 4                | 5     | *6     | 7                              |               |       |       |       |                           |        |        |        |   |   |    |
| 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, 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                      |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |   |   |    |
| 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  |   |   |    |
|           | Полдник                           |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |   |   |    |
| 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 полдник                  |              | 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 |   |   |    |